

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

VÝUKA FLORBALU NA 1. STUPNI ZŠ
EDUCATION OF FLOORBALL AT
ELEMENTARY SCHOOL

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Ladislav Pokorný

Autorka diplomové práce:

Nikola Nováková

Tuchoraz 119, Český Brod 282 01

Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

prezenční studium

Rok dokončení diplomové práce:

2016

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

Prohlašuji, že odevzdaná elektronická verze diplomové práce je identická s její tištěnou podobou.

V Praze, dne 11. 1. 2016

.....

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé diplomové práce panu PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné vedení, ochotu a trpělivost, kterou mi v průběhu zpracování diplomové práce věnoval. Dále bych chtěla poděkovat paní ředitelce Základní školy v Přistoupimi Mgr. Renatě Novákové, která mi umožnila provést testování žáků zmíněné školy v praktické části diplomové práce.

Abstrakt:

Tato diplomová práce se zabývá výukou florbalu na prvním stupni základních škol vyskytujících se ve Středočeském kraji. Práce je rozdělena na dvě části. První část je zaměřena na teorii, která zahrnuje všechny potřebné informace o výuce florbalu na prvním stupni základních škol. V praktické části je možné se dozvědět o tom, jak výuka florbalu ve školách skutečně probíhá, což bylo zjištěno za pomoci dotazníků. Práce také obsahuje deset vzorových vyučovacích jednotek florbalu, které byly ověřeny experimentem.

Klíčová slova:

florbal, žák, učitel, trenér, výuka, hra, pohyb, schopnost, dovednost

Abstract:

The topic of this thesis is the education of floorball at lower primary schools in the central bohemian region. The thesis is divided into two parts. The focus of the first part is theory, including all information necessary for the education of floorball at lower primary schools. The second part offers an insight, based on surveys, into what form the education of floorball at primary schools actually takes. This work also includes ten model floorball lessons, which have been tested in an experiment.

Key words:

Floorball, student, teacher, trainer, education, game, movement, ability, skill

Obsah

1	Úvod	1
2	Problémy a cíle práce	2
2.1	Cíle práce	2
2.2	Problémy práce	2
3	Teoretická část	3
3.1	O florbalu	3
3.1.1	Historie	3
3.1.2	Historie v ČR	4
3.1.3	Pravidla	5
3.2	Herní činnosti jednotlivce	11
3.2.1	Útočné	12
3.2.2	Obranné	15
3.2.3	Činnosti brankáře	16
3.3	Výuka florbalu na 1. stupni ZŠ	16
3.3.1	Florbal v RVP	16
3.3.2	Pohybové schopnosti	18
3.3.3	Pohybové dovednosti	22
3.3.4	Sportovní trénink	25
3.3.5	Motivace	27
3.3.6	Průpravné sportovní hry	28
3.4	Charakteristika věkové skupiny - mladší školní věk	30
3.4.1	Tělesný vývoj	31
3.4.2	Psychický vývoj	31
3.4.3	Pohybový vývoj	32
3.5	Zdravotní vliv florbalu	33
3.5.1	Vliv florbalu na pohybové schopnosti	33

3.5.2	Vliv florbalu na tělesný vývoj jedince.....	33
3.5.3	Kompenzace zátěže	33
3.5.4	Úrazy	34
4	Hypotézy.....	36
5	Metody.....	37
5.1	Dotazník.....	37
5.2	Experiment.....	37
6	Výsledková část.....	38
6.1	Použitý výběrový soubor	38
6.2	Dotazník.....	38
6.2.1	Dotazník 1 – výsledky žáků.....	39
6.2.2	Dotazník 2 – výsledky učitelů a trenérů	48
6.3	Experiment.....	57
6.3.1	Popis	57
6.4	Experiment - výsledky	59
6.4.1	Experimentální skupina	59
6.4.2	Kontrolní skupina	61
6.4.3	Porovnání experimentální a kontrolní skupiny.....	62
7	Diskuse	64
8	Závěry.....	69
9	Použitá literatura.....	72
10	Přílohy	74

1 Úvod

Florbal je velice mladý sport, který se ale stále více rozšiřuje. Díky své dynamické povaze si získává mnoho nových příznivců z řad dětí, dospělých, a dokonce i hendikepovaných lidí.

Existuje mnoho možností, kde je možné se s florbalem setkat, a jelikož studuji učitelství pro první stupeň obor tělesná výchova, velice mě zajímá, zda se žáci setkávají s florbalem právě ve škole. Toto bylo hlavním důvodem, proč jsem si vybrala téma mé diplomové práce a tím je Výuka florbalu na prvním stupni základních škol.

Dalším důvodem bylo to, že jsem florbal sama aktivně hrála. Rychlý spád této hry mě vždy dokázal vtáhnout do děje a každý zápas jsem prožívala, jak nejlépe a nejintenzivněji jsem uměla. Bylo pro mě velice těžké se s tímto sportem kvůli svým zdravotním problémům loučit. Neopustila jsem ho však nadobro, dnes mohu získané zkušenosti předávat svým žákům ve škole jak v hodinách tělesné výchovy, tak i v kroužku florbalu.

Tématem této práce je tedy výuka florbalu na prvním stupni základní školy. Teoretická část mé práce bude zaměřena na florbal samotný, jeho historii, pravidla a dostaneme se také k jádru mé diplomové práce a to k jeho výuce. Výuka je dnes přímo určována Rámcovým vzdělávacím programem, ve kterém musí být zapsáno všechno učivo žáků. Dozvíte se tedy, zda je v tomto dokumentu o florbalu zmínka, a pokud ano, tak v jakém rozsahu. Dále se zaměřím na metodiku výuky. A poslední teoretickou částí bude zdravotní a bezpečnostní prevence, která je jedna z nejdůležitějších.

V praktické části se budu zabývat samotnou výukou. Mým úkolem je zmapování výuky florbalu na prvním stupni základních škol ve Středočeském kraji, odkud pocházím. Za použití dotazníku zjistíme, zda k výuce vůbec dochází, jak je tento sport mezi žáky a učiteli oblíbený, jaké mají učitelé podmínky pro výuku a jaké herní činnosti učitelé s žáky nejčastěji nacvičují.

Dále bude proveden experiment s dvěma skupinami žáků, kdy na jednu z nich, na experimentální, budu působit správnými metodickými postupy a na speciálně zaměřených testech se ukáže míra ovlivnění těmito postupy.

Ať už se díky mé diplomové práci zjistí, zda se florbal skutečně rozšiřuje, či ne, vím, že i přes to je to u mnoha lidí velice oblíbený sport a i pro mě zůstane navždy tím nejlepším.

2 Problémy a cíle práce

2.1 Cíle práce

Hlavním cílem této práce je zmapovat výuku florbalu na prvním stupni základních škol ve Středočeském kraji.

Dílčími cíli je zjištění oblíbenosti florbalu mezi chlapci a děvčaty a také učiteli a trenéry na prvním stupni základních škol. Dalšími cíli je zjištění, za jakých podmínek probíhá výuka florbalu, zda jsou školy pro tento sport dostatečně materiálně a prostorově vybaveny a zda se účastní, nebo pouze pořádají turnaje, jak často výuka vůbec probíhá a zda na konci vyučovací jednotky dochází k nějaké kompenzaci.

Mým úkolem je sestavit návrh modelu výuky florbalu pro vybranou věkovou skupinu žáků a ověřit jej v pedagogické praxi. Na tomto základě si kladu za cíl porovnat žáky, se kterými byly prováděny činnosti rozvíjející jejich herní dovednosti, s žáky, kteří pouze hráli florbal.

2.2 Problémy práce

P1: Do jaké míry je florbal rozšířený na prvním stupni základních škol ve Středočeském kraji?

P2: Je florbal mezi žáky a učiteli oblíbený? Je oblíbenější u dívek, či u chlapců?

P3: Je florbal vyučován spíše v hodinách tělesné výchovy, nebo v kroužku?

P4: Pořádají školy turnaje, nebo se jich pouze účastní?

P5: Jaké prostorové podmínky pro hru školy nabízejí?

P6: Je florbalu věnován dostatek času a prostoru?

P7: Jsou školy pro hru dostatečně materiálně vybavené?

P8: Volí učitelé na konci vyučovací jednotky nějakou formu kompenzace? Pokud ano, která forma převažuje?

P9: Ovlivní žáky cílené působení na herní dovednosti v rámci navrhovaného modelu výuky více než samotná hra?

3 Teoretická část

3.1 O florbalu

Florbal je kolektivní sportovní hra, která si díky svému dynamickému charakteru získá každého, kdo ji zkusí. Cílem této hry je dopravit míček za použití hole do soupeřovi branky. Vítězem je tým, který vstřelí do soupeřovi branky více míčku.

3.1.1 Historie

Když se řekne vznik florbalu, většině lidí se v první chvíli vybaví skandinávské země Švédsko a Finsko. Málokdo však ví, že florbal původně vznikl v USA v malé továrně na plasty. Již v roce 1958 si zde dělníci zkracovali volné chvíle hraním ledního hokeje na suchu. Z této činnosti vyplývá první název - floorhockey.

Výraznějšího rozkvětu se florbal dočkal ve chvíli, kdy byl přivezen do Evropy. Přesněji to bylo v roce 1968, kdy byl představen v již zmiňovaném Švédsku. S příchodem do nové země získal tento sport i jiný název, v této zemi se nazýval innebandy. Tento název byl pravděpodobně zvolen díky podobnosti florbalu s bandy hokejem, který byl v této době ve Švédsku velice oblíbený. Florbal tedy vznikl modifikací ledního hokeje, v této době ještě s mnoha rozdílnými pravidly. Postupně se florbal rozšiřoval i do Finska, kde získal název salibandy.

S neustálým rozšiřováním florbalu bylo jen otázkou času, kdy nastane nějaké jeho sjednocení. V každé zemi měl florbal jiný název i pravidla. Proto v polovině sedmdesátých let došlo ke sjednocení florbalu do jednoho sportu bezkontaktní povahy. Švédové začali vyrábět první hokejky uzpůsobené hře na zemi. I míček měl určitý vývoj. Míček dnešní podoby začali poprvé používat Švédové, i když byl vynalezen Američany. Ti zjistili, že díky dírákům na míček působí menší odpor vzduchu a díky své lehké váze si zachovává výborné letecké vlastnosti.

Toto je i důvodem, proč mnoho lidí pokládá Švédsko za zemi, kde florbal vznikl. Nemá zde své kořeny, ale můžeme jej považovat za místo, kde vznikl florbal, tak jak jej známe dnes.

Dalším švédským prvenstvím je založení florbalového svazu roku 1981. Druhá federace byla založena překvapivě v Japonsku. Další poté vznikly v polovině osmdesátých let ve Švýcarsku a ve Finsku. S aktivním zapojením všech tří nejdůležitějších evropských zemí vznikla také Mezinárodní florbalová federace zvaná IFF (International Floorball

Federation). K této federaci se postupně začaly přidávat ostatní Evropské země, jako je Norsko, Maďarsko, Rusko a v roce 1993 konečně i Česká republika.

První mistrovství Evropy se odehrálo v roce 1994 ve Finsku s cílem rozšířit povědomí o florbalu. Tohoto turnaje se zúčastnilo osm zemí a vítězem se stala země, která se pokládá za kolébku novodobého florbalu, a tou je Švédsko. (Kysel, 2010)

3.1.2 Historie v ČR

Historie florbalu v České Republice je relativně krátká. Florbal se zde začal rozšiřovat až od roku 1991. První florbalová hůl se zde však objevila už o šest let dříve díky výměnným studentům z Finska.

V osmdesátých letech měla Vysoká škola ekonomická velice dobré vztahy s vysokou školou ve Finsku, se kterou také pravidelně prováděly výměnné pobyty studentů. První setkání Čechů s florbalovou hokejkou proběhlo v roce 1984 při poslední aktivitě v programu, který měli Finové pro české přátele připravený. Touto aktivitou byl jak jinak než florbal, který byl v té době ve Finsku již velice rozšířený. České návštěvníky hra svou dynamičností a celkem jednoduchými pravidly nadmíru nadchla. Když pak o rok později v roce 1985 Finové přijeli do České Republiky, nebyl pro ně vůbec těžký úkol vybrat dar, který by nejvíce potěšil české studenty. Byla to sada dvanácti hokejek a míčků. A tím u nás vše začalo.

Studenti nechtěli hrát nic jiného, scházeli se každý týden a hráli florbal. Avšak všichni, kdo florbal hrají a ještě nezlomili hokejku, jako by florbal nikdy nehráli. Florbalové hole jsou velice snadno rozbitné zboží a netrvalo dlouho a ze sady dvanácti hokejek jich zbylo jen šest. Zbylé hokejky se schovaly a o florbalu se celých šest let nemluvalo.

V roce 1991 jeden z hráčů na zbylých šest hokejek znovu náhodou narazil a opět obnovil tradici. Tentokrát ale hrou tři na tři, vzhledem k nedostatku hokejek. Tento stav však netrval dlouho, florbal se rozšířil mezi veřejnost a hokejky se začaly dovážet ze zahraničí a už nic nebránilo rozšíření do celé země.

K rozvoji florbalu také přispělo založení České florbalové unie (ČFbU) v roce 1992, která sjednocuje český florbal dodnes. Dalšího roku byla tato unie přijata Mezinárodní florbalovou federací mezi její členy. K tomuto roku je v této unii zaregistrováno, tedy aktivně vykonávají tento sport, přes sedmdesát tisíc členů.

Netrvalo dlouho a Česká republika se začala zúčastňovat mnoha turnajů v zahraničí. Bylo jen otázkou času, kdy se bude u nás konat něco podobného.

Již v roce 1993 jsme se mohli pyšnit turnajem, kterého se zúčastnilo celkem 43 týmů z pěti zemí. Byl to turnaj, který má tradici dodnes, dobře známý Czech Open. Dnes se tradičně každé léto schází v našem hlavním městě kolem 200 týmů až z dvaceti zemí. (Skrůžný, 2005)

3.1.3 Pravidla

Jak již bylo zmíněno, pravidla florbalu nejsou složitá. I přes to není možné se zde dočíst o všech, jelikož jich je velké množství. V této práci jsou popsána pouze ta nejdůležitější a nejnutnější pro hru florbalu ve školním prostředí. Pokud máte zájem o všechna pravidla a jejich přesná znění, je možné se obrátit na stránky České florbalové unie.

S postupným zapojováním se zemí do IFF muselo také dojít ke sjednocení pravidel. První oficiální pravidla byla vydána v roce 1986. Od té doby jsou každé čtyři roky pravidla mírně pozměněna, aby byla více přizpůsobena charakteristice hráčů. Například ze začátku byl florbal řazen ke zcela bezkontaktním sportům. S přibývajícím fyzickou kondicí hráčů muselo být toto pravidlo změněno. Dnes florbal patří mezi kontaktní sporty a souboje rameno na rameno jsou v něm na denním pořádku.

Pravidla se mohou rozdělit do dvou skupin, kde první skupina jsou náležitosti, které je potřeba před hrou zajistit v určitém stavu, jsou to podmínky pro hru. Do druhé pak patří samotné činnosti hráčů během hry.

3.1.3.1 Podmínky pro hru

Samotná hra musí probíhat za určitých podmínek, které jsou pevně dané. Je přesně stanovená velikost hrací plochy, kolik může do zápasu nastoupit hráčů, kolik a jaký rozhodčí a jakou mohou hráči a brankáři použít výstroj

Hrací plocha

Florbal je halový sport, tudíž jsou jeho podmínky stálé. Podle pravidel se hraje na hřišti obdélníkového tvaru se zaoblenými rohy o rozměrech čtyřicet metrů do délky a dvacet metrů do šířky. Samozřejmě se často stává, že mimoligové zápasy jsou hrány na menších hřištích. Například málokterá škola má možnost hrát na tak velkém hřišti, jako stanovují pravidla, proto se ve většině případech hraje na menších plochách. Nesmíme také zapomenout na zápasy mladších hráčů, kteří i podle pravidel hrají na menších hřištích.

Hřiště je rozděleno na dvě poloviny, uprostřed ve stejné vzdálenosti od obou mantinelů je pak vhozovací místo. Těchto míst je na hrací ploše celkem sedm. Na každé polovině je pak

velké a malé brankoviště. Velké brankoviště je prostor možný pro pohyb brankáře, v malém brankovišti se pak může pohybovat pouze brankář, kdy jeho zadní část slouží také jako branková čára. Branková čára dále určuje místo, kde bude stát brána.

Brány mají podle pravidel také pevně stanovenou velikost. Jejich šířka musí být 160 centimetrů a výška 115 centimetrů.

Kolem celé hrací plochy jsou postavené mantinely, které podle pravidel měří do výšky 50 centimetrů. Z hlediska bezpečnosti musí být za mantinely takzvaná výběhová plocha.

Hráči

Minimálním počtem hráčů pro hru je 5+1, pět hráčů a jeden brankář. Na soupisce pak může být celkem dvacet hráčů, kteří se mohou během utkání libovolně střídát.

Pokud je nějaké nedorozumění s rozhodčími, situaci může řešit pouze jeden hráč z týmu a to je kapitán. Každé družstvo má svého kapitána, který zastupuje celý tým a je označen páskou přes levou paži.

Rozhodčí

O správném průběhu zápasu rozhodují vždy rozhodčí. Na každý zápas dohlíží celkem dva. I oni mají pravidly předepsané oblečení. Jejich dresy musí mít šedivou či kontrastní barvu.

Oba rozhodčí musí být rozmístěni po hřišti tak, aby jim neunikl žádný přestupek.

Hrací doba

Základní hrací doba je třikrát dvacet minut a mezi třetinami jsou dvě desetiminutové přestávky, při nichž si družstva vymění strany. Tato časová pravidla platí pro vyšší ligy, kdy jsou hráči v dobré fyzické kondici. Čím je liga nižší, tím je i hrací doba kratší.

Během zápasu se hraje pouze čistý hrací čas, což znamená, že je čas zastaven, je-li přerušena hra. Skutečná délka zápasu se pak může velice protáhnout.

S hrací dobou také souvisí TIMEOUT, což je na vyžádání týmu pauza trvající půl minuty. Tuto pauzu může využít každý tým během zápasu pouze jednou a slouží k domluvě nadcházející strategie, která by mohla mířit k vítězství. TIMEOUT rozhodčí může přiznat v nejbližším přerušení hry od žádosti.

Vybavení hráče

K samotné hře potřebuje hráč v poli nutně tři věci, a to jsou hokejka, míček a branka, bez toho by florbal nebyl florbal. V profesionálním florbalu je pak nutné mít i předepsané oblečení.

Hokejka

Každý, kdo chce hrát florbal, potřebuje ke hře florbalovou hůl nebo také jinak hokejku. Mezi hráči je možné také slyšet slangový výraz a tím je „florbalka“. Každá hokejka má dvě části, čepel a tyč. Toto jsou však jediné podobnosti u všech hokejek, ostatní prvky mají odlišné. Hokejky se rozlišují podle délky, tvrdosti hole i čepele a podle zahnutí čepele. Některé jsou dále vylepšené speciálním zahnutím tyče pro lepší parametry. Vše však musí být v souladu s pravidly. Zda vše souhlasí, zjistíme tak, že na každé pravidly odsouhlasené hokejce musí být ochranná známka IFF, která potvrzuje, že je vše v pořádku.

Pravidla určují maximální velikost zahnutí čepele. Stanovují, že čepel hokejky musí být hladká, bez zbytečných ostrých výstupků a celková hmotnost hokejky nesmí přesahovat 380 gramů.

Míček

Míček je další nezbytnou součástí pro samotnou hru. Každý míček má předem určené parametry, které musí splňovat. Míček určený pro profesionální hru může mít pouze dvě barvy, bílou a nově i vanilkovou. Jinak se můžeme setkat s mnoha dalšími barevnými provedeními a dokonce existují již i vícebarevné míčky. I když mají míčky jinou barvu, jsou parametry, které musí mít vždy stejné, jako je průměr, váha, počet a průměr děr. Velikost míčku je vždy 72 milimetrů, váha 23 gramů a musí mít 26 děr o průměru 10 milimetrů.

Oblečení

Jelikož v této hře proti sobě hrají dvě družstva, je důležité jejich barevné rozlišení. Při tělesné výchově se nejčastěji používají barevná rozlišovací trička. V ligových zápasech se týmy rozlišují díky dresům.

Každý tým se vyznačuje svým vlastním dresem, který má svou typickou barvu a různé symboly, hlavním důvodem jejich používání je odlišit se od ostatních týmů. Pokud se ale stane, že na zápas nastoupí týmy se stejnými barvami, hostující tým je povinen si zajistit jinou barevnou variantu dresu.

Součástí každého dresu je tričko s viditelně natištěným číslem, štlupny, vytažené až ke kolenům, a trenýrky, také s číslem. Novinkou v pravidlech je nošení sukně, kterou si mohou ženy obléknout místo dosud pravidly povolených trenýrek.

Výstroj brankáře

Brankář je neustále vystaven ranám míčku, tudíž musí být i oblečen jinak než obyčejný hráč, kterého trefí míček jen občas. Jako ochrana obličeje a hlavy slouží helma, pro ochranu těla slouží chrániče. Někteří brankáři ještě využívají možnosti nošení rukavic.

Maska

Maska je pro brankáře nejdůležitější součástí výstroje. Chrání ho před údery hokejek a míčků do obličeje. Jednotlivé masky se od sebe liší svou velikostí, vahou a tvarem mřížky. Tvar a velikost mřížky musí odpovídat pravidlům. Podle pravidel ji musí mít každý brankář nasazenou během hry.

Chrániče

Chráničů je mnoho druhů a jsou schopny ochránit skoro celé brankářovo tělo. Největším chráničem je vesta, která chrání celou horní část těla. Velice důležité jsou pak chrániče na kolena, která jsou během hry velice namáhána, jelikož se po nich brankář pohybuje skoro po celou dobu hry. Pro muže je nejdůležitějším chráničem suspensor, který chrání jejich intimní partii. S vývojem florbalu se také zlepšuje brankářská výstroj a díky tomu je dnes možné sehnat i chrániče krku, který byl dříve odkrytý, a silná rána do tohoto místa mohla být velice bolestivá. Posledními chrániči jsou chrániče loketní.

Pro brankáře však podle pravidel není povinné používat všechny tyto chrániče, je v podstatě na něm samotném, co si chránit bude a co ne.

Rukavice

Stejně jako chrániče, tak ani rukavice nejsou povinnou výbavou brankáře. Je jen na něm, zda mu rukavice vyhovují, nebo ne. Mnoho brankářů však rukavice nepoužívá. Je to proto, že s rukavicemi nemají tak dobrý cit pro míček, a často se stává, že dostanou gól zapříčiněný právě špatným sevřením míčku v rukavici.

Oblečení

Jak již víme, hráči v poli musí mít stejný dres, rozlišující dva týmy. Brankář má také dres, ale jiný než jeho spoluhráči. Dresy brankářů jsou většinou neutrální barvy a musí na nich být, stejně jako na dresech hráčů, natištěné jejich číslo.

Dalším kouskem oblečení jsou kalhoty, které jsou zároveň chráničem. Brankářské kalhoty jsou celé vypolstrované, tak aby chránily hráče před případnými pády a střelami. Kalhoty musí být speciálně ušity, aby byly schopny brankáře zároveň chránit a umožňovat pohyb. Je velice důležité, aby se v nich brankář mohl dobře pohybovat a aby mu nebránily v jeho rychlých reakcích. (Kysel, 2010)

3.1.3.2 Samotná hra

Samotná hra je řízena rozhodčími, ti určují, jaká situace po určitém přestupku nastane. Stanovují místo pro vhazování i pro rozehrání, volný úder i čas trestného střelení. Stejně jako pravidel týkajících se podmínek hry i pravidel pro samotnou hru je nepřehledné množství, proto je zde možné zmínit pouze ty nejhlavnější. Znění celých pravidel je možné vyhledat na stránkách České florbalové unie.

Vhazování

Ke vhazování dochází nejméně třikrát za každou hru, jelikož vhazováním na středovém bodě začíná každá třetina. Pojem vhazování je převzat z hokeje, ve florbale ve skutečnosti vůbec k žádnému vhazování nedochází. Míček je položen na bod, ze kterého se rozehrává. Oba dva rozehrávající hráči stojí proti sobě, čepele mají položené kolmo k čáře a míček stojí mezi nimi.

Další možností ve hře, kdy dochází ke vhazování na středovém bodě, je po uznání gólu. Po každé platné brance dochází k novému vhazování. Na hřišti jsou však i další body určené pro vhazování. Ke vhazování na ostatních bodech hřiště dochází po těchto situacích: když není zcela jasné, který tým má mít míček, když se rozhodčí nemohou shodnout, když je míček neúmyslně zničen, nebo poškozen a v případě rozpojení mantinelů. V těchto případech dojde k přerušení hry a následnému vhazování na nejbližším bodě k tomu určeném. Každý hráč má podle pravidel možnost vstřelit přímo z vhazování gól.

Rozehrání

K rozehrání dochází během hry v případě, že se míček dotkl stropu, nebo opustil hrací plochu. V těchto případech nesmí být míček rozehrán hráčem či spoluhráčem mužstva, jehož hráč se dotkl míčku jako poslední. Rozehrává se z místa, kde míček opustil hrací pole.

Při rozehrávce nesmí být míček odpálen tahavým způsobem, musí být trefen s příklepem a jako první se míčku musí dotknout jiný hráč než ten, který rozehrával. Dříve byla v pravidlech stanovená délka mezi písknutím rozhodčího a samotnou rozehrávkou, dnes toto

pravidlo již neplatí. Hráč může rozehrát kdykoliv po písknutí rozhodčího. Stejně jako u vhazování je platný gól daný přímo z rozehrávky.

Volný úder

Volný úder má v podstatě totožné provedení jako rozehrávka. Na volný úder má právo tým, na kterém byl spáchán malý přestupek, a provádí se na místě, kde byl tento čin proti pravidlům spáchán. K trefení míčku může dojít kdykoliv po zvukovém signálu od rozhodčího, nesmí být však zdržována hra.

Pokud je přestupek většího významu, pak nedochází k volnému úderu, ale k vyloučení. Rozhodčí mohou udělit nejméně dvouminutové vyloučení. Při hrubém porušení pravidel to však může být i pětiminutové vyřazení ze hry. Je možné udělit i desetiminutový trest za nesportovní chování a nejvyšším trestem je pak červená karta. Hráč, kterému je tato karta udělena, musí opustit hrací pole a odebrat se do šaten, nesmí žádným způsobem zasahovat do dalšího průběhu hry.

Trestné střelení

Trestné střelení může být hráči uděleno v případě, že je proveden přestupek ve chvíli, kdy mohla padnout branka. Během něj musí být na hřišti pouze hráč a gólman z opačného týmu. Vše může začít ve chvíli, kdy je hráč s míčkem připraven na středovém bodě a gólman na brankové čáře. Míček se musí pohybovat pouze směrem dopředu a do stran, hráč s ním nesmí v žádném případě couvat. Trestné střelení může skončit jen dvěma způsoby, a to tím, že hráč svou šanci na gól promění, nebo ne. Pokud gól nedá, může to být z těchto důvodů: hráč se vůbec netrefil na branku nebo byl míč tečován brankářem. Ve druhém případě již není možné na branku znova střílet, využít takzvané dorážky.

Střídání hráčů

I střídání hráčů má svá přesně daná pravidla. Střídání je stejné jako v hokeji, tedy „noha za nohu“. To znamená, že na hřiště může vstoupit nový hráč až ve chvíli, kdy opustí plochu hráč předešlý. Hráči se mohou měnit pouze na vymezeném místě, což je desetimetrový úsek u střídačky, označený na mantinelu. Opustit hřiště na jiném místě může hráč pouze v případě zranění. Pak je na uvážení rozhodčího, zda vše probíhalo podle pravidel.

Gól

Gól je uznaný v situaci, kdy celý míček projde přes brankovou čáru správným směrem, tedy zepředu do branky. Před padnutím branky se nesmí útočící tým ničím provinit, v případě jejich provinění by byla branka uznána jako neplatná. Potvrzením gólu je vhazování míčku

na středovém bodě, po tomto vhazování již nelze branku uznat za neplatnou. Vhazováním se nepotvrzují branky, které byly vstřeleny při trestném střelení a při nájezdech.

V případě neúmyslného posunutí branky se za gól počítá takový míček, který prošel přes čáru, kde by branka měla stát.

Gól je nejdůležitější částí utkání, ať hraje jakýkoliv tým sebelepší hru, bez branek není možné vyhrát. Vyhrává ten tým, který během zápasu nastřílí podle daných pravidel více gólů. (Kysel, 2010)

Pravidla pro školní florbal

V některých příručkách můžeme již dnes objevit pravidla pro školní florbal. Takto upravená hra se jmenuje miniflorbal nebo také malý florbal.

Na hřišti hrají hráči v počtu 4+1, tedy čtyři hráči a jeden brankář. Nehraje se na velkém hřišti, ale pouze na hřišti o velikosti basketbalového pole. Čas je zkrácen a přizpůsoben školní vyučovací hodině na dvakrát patnáct minut. Na průběh zápasu a dodržování pravidel dohlíží pouze jeden rozhodčí, tedy učitel nebo trenér. (Skružný, 2005)

Toto jsou pravidla pro školní florbal, která jsou však málokdy splněna. Dá se říci, že každá škola, ve které se florbal hraje, má svá pravidla, přizpůsobená podmínkám, které jim škola poskytuje.

3.2 Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce jsou pohyby jednotlivého hráče, které vedou k co nejefektivnější hře. Aby mohly být tyto činnosti správně prováděny, je nutné, aby jednotlivec správně držel hokejku a měl správný postoj.

První věcí pro správné držení hokejky je zjistit, jaká strana úchopu je pro hráče vhodnější. Je možnost držet hůl na levou nebo na pravou stranu a tuto stranu určuje ruka umístěná spodněji na hokejce. Není těžké určit správnou stranu, dozvíme se ji ihned po uchopení hokejky. Pro každého je příjemnější držet hůl vždy jen na jednu stranu. Aby se předešlo tomuto problému ve školním prostředí, vyrábí se hokejky, které jsou neutrální. To znamená, že nejsou přizpůsobené ani na jednu stranu. Druhou věcí je délka hole, ta by měla dosahovat při kolmém postavení k tělu přibližně do pasu. U žáků může být přibližně o pět až deset centimetrů delší.

Správné uchopení hokejky pak vypadá tak, že horní ruka ji drží na konci tyče nadhmatem a spodní podhmatem přibližně v polovině hole, co nejbližší konce omotávky. Samozřejmě držení hole není nutné vždy obouruč, záleží na situaci ve hře.

Florbalový postoj je typický pro různé typy hry. Pokud ve hře hráč útočí, je vhodným postojem stoj mírně rozkročný na širší kyčlí, kolena jsou mírně pokrčená a váha je přenesená na přední straně chodidel. Z tohoto postoje je ideální pohyb do všech stran. Důležitá je poloha zad. Zada nesmí být shrbená, ať už z taktických i zdravotních důvodů. Při shrbeném postavení je těžké narovnat hlavu vpřed, což je potřebné k neustálému sledování hry. Zada nesmí být zas naopak strnule narovnaná. Pokud hráč brání, je nejlepší být v postoji tzv. mušketýra, kdy je hokejka držena jen jednou rukou a tělo nasměrované kolmo k protihráči kvůli možnosti běhu vpřed i vzad.

Nejen postoje se dělí na útočné a obranné, stejně tak rozdělujeme i herní činnosti jednotlivce.

3.2.1 Útočné

Mezi útočné herní činnosti patří driblink, vedení míčku, zpracování míčku a přihrávání míčku, střelba, uvolňování bez míčku, dorážení a tečování míčku a činnosti prováděné při vhazování míčku. (Kysel, 2010)

Driblink

Základem driblinku je ovládání míčku pouze čepelí hokejky. Existují dva způsoby a jejich názvy jsou hokejový a florbalový driblink.

Hokejový způsob driblinku je převzat z hokeje a probíhá tak, že jednotlivec se snaží v co nejkratší dráze přesunout míček z jedné strany čepele na druhou, jinak řečeno z forhendové strany na bekhendovou. Tento způsob se nejčastěji provádí před tělem. Po jeho úplném zvládnutí dokáže hráč driblovat bez zrakové kontroly.

Florbalový driblink je prováděn spíše vedle těla a dochází při něm k posunutí míčku z přední strany čepele na zadní a naopak, s využitím pouze forhendové strany. Tento způsob je již těžší. Míček je špatně ovladatelný z místa, proto je využíván spíše při hře v pohybu.

Vedení míčku

Vedení míčku je činnost, která přímo navazuje na driblink. Již z názvu je jasné, že cílem této činnosti je míček někam dovést a to je možné udělat třemi různými způsoby. První způsob je tažením, druhým způsobem je tlačení a třetí je driblink.

Tažení míčku se používá nejčastěji, když se hráč nachází v blízkosti svého soupeře. Míček je v pozici blízko vedle těla nebo za tělem, přiklopený čepelí pro ochranu a je tažen za naším tělem.

Způsob tlačení je přesný opak předešlého způsobu. Při tomto způsobu je míček tlačěn před tělem. Nejčastěji se tento způsob využívá při rychlém běhu vpřed, v případě, že hráči nehrozí napadení od soupeře.

Posledním způsobem je driblink v pohybu. Driblink se nejčastěji využívá pro zmatení soupeře v případě obehřávání. Je možné k tomu využít obou dvou způsobů driblinku.

Zpracování míčku a přihrávání míčku

Přihrávání a zpracování míčku spolu velmi úzce souvisí, jelikož po přihrávce následuje zpracování. Nejdříve je tedy vhodné zařazovat nácvik přihrávky, poté až nácvik zpracování míče.

Přihrávat je možné třemi způsoby, forhendem, bekhendem a vzduchem. Přihrávka forhendovou stranou čepel probíhá tak, že hráč v základním postavení, tedy bokem k cíli s mírně rozkročenými nohama, váhou na zadní noze a s připraveným míčkem za tělem, začne postupně přenášet váhu z jedné nohy na druhou a společně s přenášením váhy vystřeluje.

Přihrávka bekhendem probíhá stejně jako forhendovou stranou, s tím rozdílem, že hráč je natočený druhým bokem k cíli.

Stejně tak přihrávka vzduchem, její průběh je stejný jako u přihrávky forhendem s tím rozdílem, že je přidáno natočení čepel vzhůru. Toto natočení umožní zvednutí míčku ze země a on pak letí vzduchem. Tento způsob je velice nepřesný, proto je dobré ho využívat jen v situacích, kdy není možnost přihrávky po zemi.

Zpracování míčku má stejný průběh jako přihrávka, pouze v opačném pořadí. Když je míček přijímán, je nutné jít čepelí proti němu, postupně se s míčkem couvá, dokud není za tělem, kde se zastaví.

Přihrávky je vhodné nejdříve trénovat o lavičku. Poté ve dvojicích na menší vzdálenost, přibližně kolem tří metrů, a tuto vzdálenost s nabývajícím zkušenostmi zvětšovat.

Střelba

Střelba je jednou z nejdůležitějších herních činností. Čím je technika střelby lepší, tím je pravděpodobnější, že padne gól. Nejpresnějším způsobem střelby je švihový způsob, nebo

také jinak způsob tahem. Méně přesná je střelba s přiklepem a nejméně přesný je golfový způsob.

Technika švihového způsobu je prováděna stejně jako přihrávka, liší se pouze svou dynamikou a postavením čepele. Střela musí být provedena razantněji, s větší silou a čepel je nasměrována k cíli. Tento způsob střelby je nejpřesnější, jelikož je míček tažen po zemi.

Střelba s přiklepem je technicky více náročná a méně přesná než střelba švihem. Při tomto způsobu není míček na čepeli, ale vedle hráče, který prudkou ranou míček zasáhne čepelí a tím ho vystřelí.

Golfový způsob je nejméně přesný a je spíše využita síla úderu. Tento způsob je podobný způsobu s přiklepem, s tím rozdílem, že při nápřahu je zvednuta čepel až skoro do výše pasu. Tento způsob je nepraktický, jelikož je hodně dopředu viditelné, že se hráč chystá vystřelit, a všichni protihráči se na tuto situaci mohou připravit.

Všechno způsoby střelby mohou být prováděny jak forhendovou, tak i bekhendovou stranou čepele.

Uvolňování s míčkem

Uvolňování se využívá v situaci, kdy hráč potřebuje získat ve hře výhodnější postavení, jinak řečeno se snaží uvolnit od bránícího soupeře. K uvolnění je možné využít tří způsobů, prvním způsobem je driblink, kdy provedu kličku přesně před protihráčem. Druhý způsob je otočka, kdy si přidržím míček na čepeli a společně s ním se obtočím kolem soupeře. Otočku je možné provést na obě strany, na forhend i bekhend. A posledním způsobem je prohození, kdy hráč pošle přes soupeře míček na volné místo.

Uvolňování bez míčku

Uvolňování hráče bez míčku je stejně důležité jako s míčkem. Hráč bez míčku se snaží získat pro sebe vhodné postavení, aby mu jeho spoluhráč mohl přihrát míč, nebo aby odvrátil pozornost ostatních protihráčů, nebo se snaží získat vhodné postavení na střelbu.

Uvolnění je možné provést změnou rychlosti nebo směru běhu.

Dorážení a tečování míčku

Tyto činnosti nastupují bezprostředně po neúspěšné střelbě. V situaci, kdy je míček vstřelen k brance, ale ne do ní, je možné takový míček tečovat. Správným nasměrováním čepele ho dopravit do branky.

V případě, že gólman míček vyrazí, nastává čas pro dorážku. Hráč stojící před brankovištěm by měl být připraven dorazit míček do branky.

Při vhazování míčku

Při vhazování je rozhodující postavení obou hráčů a hlavně jejich reakce. Je už pak na taktice, jestli je míček získán na svou půlku nebo jestli je poslán na půlku soupeře. (Skrutný, 2005)

3.2.2 Obranné

Mezi obranné herní činnosti patří obsazení hráče s míčkem, obsazení hráče bez míčku, obsazení hráče v prostoru a obrana prostoru, blokování střel a hra tělem. (Kysel, 2010)

Obsazení hráče s míčkem

Obsazování je činnost, kdy se hráč snaží rozptýlit soupeře s míčkem nebo míček přímo získat. Tato činnost má dvě části, první částí je rozptýlení. Jeho smyslem je vytvořit na protihráče tlak, který ho donutí chybovat. Ve chvíli chyby nastává druhá část a tou je šance sebrat protihráči míček.

Obsazení hráče bez míčku

Při obsazování hráče jde hlavně o to, jak znemožnit protihráči přijmout přihrávku. Je pravidlem, že čím jsou hráči blíže brance, tím je obrana těsnější. Hráči v obraně musí nestále sledovat protihráče i míček.

Obsazení hráče v prostoru a obrana prostoru

Tato situace nastává především při přečíslení, kdy na jednoho obránce spadají dva útočníci. Obránce v takové situaci musí bránit prostor před brankou a zároveň musí zamezit přihrávce mezi protihráči.

Blokování střel

Blokování střel je možné dvěma způsoby, a to ve stoje nebo v kleku, záleží na situaci a uvážení hráče. Během hry se spíše používá blokování ve stoje. Při standardních situacích je častější klek, při kterém je zmenšen prostor pro střelu protihráče.

Při standardních situacích vzniklých blízko branky se často využívá tzv. zeď. Ta vypadá tak, že více hráčů, počet závisí na situaci, si klekne těsně vedle sebe, aby byl prostor pro střelu co nejmenší. Zásadní je udržovat pravidlo přímky, kdy zeď musí být postavená přesně mezi střílejícím hráčem a brankou.

Hra tělem

Dříve byl florbal řazen do zcela bezkontaktních sportů, dnes tomu je již jinak, proto je důležité ovládat i hru tělem. Ve florbale je dovolen kontakt pouze rameno na rameno, k žádnému jinému fyzickému kontaktu by nemělo docházet. Úmyslné ublížení protihráči typu strkání, tlačení, držení nebo porážení je vždy uznáno jako faul. (Skružný, 2005)

3.2.3 Činnosti brankáře

Mezi herní činnosti brankáře patří základní postoj a pohyb, chytání a vyrážení střel, zmenšování střeleckého úhlu, činnost při přechíslení a situaci jeden na jednoho, činnost při hře za brankou a při přehuštění hráčů v brankovišti, výhozy a zakládání útoku, činnost při standardních situacích. (Kysel, 2010)

3.3 Výuka florbalu na 1. stupni ZŠ

Na prvním stupni základních škol se žáci setkávají s mnoha sporty a v některých případech je možné, že tím sportem je právě florbal. V nadcházejících kapitolách se píše o tom, jak výuka florbalu na prvním stupni základních škol může probíhat.

3.3.1 Florbal v RVP

Rámcový vzdělávací program je velice důležitý kurikulární dokument, který schvaluje a vydává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Tento dokument byl prvně zaveden v roce 2004, kdy byla změněna celková politika školství. Od té doby se české vzdělávání dělí do dvou úrovní, a to na státní a školskou. „*Státní úroveň v systému kurikulárních dokumentů představují Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP). Národní program vzdělávání vymezuje počáteční vzdělávání jako celek. RVP vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední vzdělávání. Školní úroveň představují školní vzdělávací programy (dále jen ŠVP), podle nichž se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách.*“ (Balada, 2005, s. 5)

V RVP je zapsáno, jaké cíle má výuka plnit, a klíčové kompetence, které musí být během vyučování splněny. RVP se dělí na vzdělávací oblasti, které se pak dále člení na vzdělávací obory.

Tělesná výchova se řadí do vzdělávací oblasti člověk a zdraví a do vzdělávacího oboru Tělesná výchova. U každého oboru je seznam očekávaných výstupů, které by žáci měli

zvládnout po prvním a druhém vzdělávacím období prvního stupně. Do prvního období spadá první až třetí ročník a druhé období je čtvrtý a pátý ročník základní školy. K dosažení výstupů slouží učivo, které je v RVP také napsáno.

3.3.1.1 Očekávané výstupy související s florbalem

„1. období

- *zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení*
- *spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích*

2. období

- *podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti*
- *zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením*
- *jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví“ (Balada, 2005, s. 57)*

3.3.1.2 Učivo související s florbalem (RVP)

„ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- **zdravotně zaměřené činnosti** – *správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití*
- **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu**

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- **pohybové hry** – *s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost*
- **základy sportovních her** – *manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídajícím velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů*

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- ***zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly***
- ***pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží***“ (Balada, 2005, s. 57 - 59)

Shrnutí

Jak očekávané výstupy, tak učivo spolu velice úzce souvisí. Není tedy divu, že v obojím je možné najít činnosti a cíle, které souvisejí s florbalem, nebo jich přímo florbalem můžeme dosáhnout. V prvním období, což jsou žáci prvního až třetího ročníku, by se měly zařazovat jednoduché činnosti. To znamená, že florbal jako sportovní hra ještě není vhodný. Je dobré zařazovat pouze přípravné činnosti pro florbal, jako jsou například různé pohybové hry rozvíjející pohybové schopnosti a soudržnost týmu, soutěže, které žáky psychicky i fyzicky připraví na sportovní hry.

Ve druhém období, což je učivo pro čtvrtý a pátý ročník, je již dobré zavést samotnou hru a rozvoj pohybových činností potřebných k dané hře. Je potřebné zařazovat kondičně zaměřené činnosti pro rozvoj vytrvalosti, která je pro florbal nutná. Nejen vytrvalost je pro hru důležitá, nesmí se zapomínat i na rozvoj ostatních pohybových schopností.

Při každé sportovní hře je nutné myslet na fair-play, není tomu jinak u florbalu. Je nutné žáky vést ke správnému jednání a chování během hry. Měli by již sami určit, co je a co není správné chování při hře.

Stejně jako v RVP, tak i ve vyučovací jednotce nesmíme zapomenout na zdraví žáků. Na konci každé tělesné výchovy zaměřené na florbal je nutné zařadit kompenzační cvičení proti jednostrannému zatížení našeho těla při hře.

3.3.2 Pohybové schopnosti

Pro zdokonalování jakékoliv sportovní hry jsou velice důležité pohybové schopnosti. Jejich rozvoj by měl být nedílnou součástí nejen florbalového tréninku, ale každé tělesné výchovy.

„Pohybové schopnosti jsou vrozené předpoklady pro určitou kvalitu pohybu. Rozdělují se na rychlostní, silové, vytrvalostní, na flexibilitu a obratnost. Mohou, ale nemusí být rozvinuty v závislosti na podmínkách.“ (Dvořáková, 2007, s. 29) K této definici by bylo ještě vhodné dodat, že to jsou schopnosti, které se rozvíjejí při vytváření pohybových dovedností (Kodým, 1985).

Jak bylo definováno v předchozím odstavci, jsou to tedy vrozené předpoklady. Každý je má při narození na nějaké úrovni. Dále je už na jedinci v jaké intenzitě a jakým způsobem bude tyto schopnosti rozvíjet.

„Jejich rozvoj probíhá při vytváření pohybových dovedností, což jsou učením získané předpoklady rychle a účelně provádět daný pohyb nebo určitou pohybovou činnost.“ (Peřič, 2012, s. 10). To znamená, že ve florbale jsou těmito dovednostmi již zmíněné herní činnosti.

Definice pohybových schopností

- *„rychlost – schopnost překonat krátký časový úsek v co možná nejkratší době a s co největší intenzitou*
- *síla – schopnost překonat vnější odpor prostřednictvím svalové kontrakce*
- *vytrvalost – schopnost překonávat únavu neboli dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost nízké intenzity, popř. delší časový úsek se pohybovat s co nejvyšší intenzitou*
- *flexibilita – schopnost provádět pohyb v maximálním rozsahu kloubního aparátu*
- *obratnost – schopnost řídit a regulovat pohyb ve smyslu přesnosti tohoto pohybu“* (Peřič, 2012, s. 11)

3.3.2.1 Rozvoj rychlostních schopností

S vytvářením předpokladů pro rozvoj rychlosti je vhodné začít již od šesti let věku dítěte. Jeho organismus je na tuto zátěž již připraven. Toto zatížení musí trvat vždy jen krátkou dobu, jelikož při práci rychlostního charakteru je zatížení značné.

Vhodným prostředkem působení na rychlost v mladším školním věku jsou různé honičky. Při nich žáci rozvíjí rychlost reakce, rychlost jednotlivých pohybů i rychlost frekvence. Dále je jimi rozvíjena taktika a orientace v prostoru, které jsou potřebné pro všechny druhy sportovních her.

Dalším možným způsobem rozvoje rychlostních schopností jsou štafetové běhy, kde je rozvíjena vedle rychlosti frekvence hlavně reakční rychlost, což je doba, za kterou je jedinec schopný zareagovat na daný povel.

K samotným běhům neodmyslitelně patří běžecká abeceda, která zlepšuje průpravu běhu a běžeckého odrazu. Patří do ní klus, což je pomalý běh, liftink, který slouží k nácviku práce kotníků, skipink je běh se zdůrazněným zdvihem švihové nohy. Dále pak předkopávání,

zakopávání, odpichy neboli odrazy s prodlouženou fází letu a stupňované rovinky, při kterých se plynule stupňuje rychlost běhu z klusu až do maxima na rovinném úseku.

Dále je pak možné zařazovat do hodin samostatná frekvenční cvičení, reakční cvičení a cvičení na rozvoj agility, jinak také hbitosti. (Peříč, 2004)

3.3.2.2 Rozvoj silových schopností

Síla je ze všech pohybových schopností nejdůležitější. Jelikož je potřebná k vykonání jakéhokoliv pohybové činnosti. Síla je dána počtem svalových vláken. V šesti až sedmi letech již nedochází k vytváření nových vláken, ale ke zvětšování jejich objemu, v tomto období u žáků síla intenzivně narůstá.

Nedoporučuje se však v období mladšího školního věku s intenzivním tréninkem těchto schopností, jelikož tělesný vývoj dětí ještě není zcela dokončen. S náročnějším tréninkem je dobré začít až v období kolem patnáctého až šestnáctého roku dítěte.

Do období, které je pro rozvoj silových schopností vhodné, je dobré zařazovat pouze silovou přípravu. Touto přípravou je myšleno posilování pouze se svou vlastní vahou. Přirozené pohyby, kterými je okrajově rozvíjena i síla. Jsou to různá posilovací cvičení, jako například skoky, šplhy, lezení po překážkách, ručkování. Dále pak úpolová cvičení, kdy žáci překonávají odpor vytvořený druhým jedincem, nebo dokonce celou skupinou jedinců. Dalšími vhodnými činnostmi jsou cvičení na náradí a s náčiním. Do hodin tělesné výchovy je také možné zařadit cvičení, kdy žák musí překonávat nároky prostředí. K tomu dochází například při běhu do kopce, při soutěžích ve vodním prostředí a při hrách v písku.

3.3.2.3 Rozvoj vytrvalosti

Existují sporty, které se vzhledem k vytrvalosti dělí na dva druhy. První jsou sporty, které by bez vytrvalosti nebylo možné provozovat. Oproti tomu se můžeme setkat se sporty, při kterých je vytrvalost docela nedůležitá. Například ve střelbě, při vrzích a hodech je vytrvalost jen jako okrajová schopnost. Při florbalu je však vytrvalost jednou z nejdůležitějších schopností.

S rozvojem vytrvalosti souvisí také úroveň psychické odolnosti vůči únavě a úroveň volných vlastností. Pokud chce jedinec vydržet, tak vydrží. S tím souvisí rozdělení vytrvalostních činností. Můžeme je rozdělit do dvou skupin, na krátkodobé a dlouhodobé.

Při dlouhodobějším fyzickém výkonu je velice důležitá činnost našich orgánů, které dopomáhají k transportu kyslíku. Jelikož svaly potřebují ke své práci již zmíněný kyslík, je

nutné zajistit jeho neustálý přísun. Při dlouhodobé činnosti menší intenzity dochází k dostatečnému přenosu kyslíku. Z toho vyplývá, že je tělo schopné vykonávat činnost delší dobu, ale menší intenzitou. V tomto případě se jedná o vytrvalost dlouhodobou.

Když však začne jedinec vykonávat činnost větší intenzitou, kyslík nestačí být do svalu dopraven a ony začínají pracovat tzv. na kyslíkový dluh. Půjčují si ho, kde je to jen v těle možné. Proto je člověk po intenzivnější činnosti zadýchaný, znamená to, že dluh musí vrátit. Na dluh není schopno tělo pracovat po delší dobu, je to nejvíce tři až čtyři minuty. V tomto případě se jedná o vytrvalost krátkodobou.

Co se týká rozvoje krátkodobé vytrvalosti, je nutné dávat u žáků veliký pozor. Při této činnosti se vyplavují do svalu nežádoucí látky jako je kyselina mléčná, kterou děti v mladším školním věku snášejí hůře než dospělý člověk. Proto by se mělo s rozvojem této vytrvalosti začínat až kolem čtrnáctého až patnáctého roku dítěte.

S dlouhodobou vytrvalostí je tomu však jinak. Až do desátého roku nemá význam na žáky nějak účelně vytrvalostně působit, v tomto období mají vytrvalost na své nejvyšší úrovni a dále se jim nerozvíjí. Po desátém roce se však u žáků vytváří předpoklady pro rozvoj vytrvalosti a to je ten správný čas, kdy je nutné na ně účelně působit.

Nejvhodnějším způsobem rozvoje je druh běžeckého tréninku typu fartlek. Pro žáky je možné připravit tento běh v okolí školy, například v parku. Skládá se z různých činností vytrvalostního charakteru. Může obsahovat volný běh, běhací hry, štafetové hry, šplhy apod.

Další činností k rozvoji vytrvalosti je intervalová metoda. Jedná se o metody, kdy se střídají různé aktivity s odpočinkem.

3.3.2.4 Rozvoj flexibility

Flexibilitu neboli pohyblivost určuje rozsah v kloubu. Ten je díky jeho anatomické stavbě značně veliký. Existují však další faktory ovlivňující jeho rozsah. Jsou to kloubní vazy, jejich pružnost a pružnost svalů. Paradoxně je při pohyblivosti rozhodující zpravidla elasticita svalů, zejména agonistů.

S flexibilitou také úzce souvisí jiné faktory, které není možné ovlivnit. Určuje je pohlaví, dívky jsou od přírody více ohebné než chlapci, denní doba, ráno jsme méně pohybliví než odpoledne, a také teplota prostředí, kdy v zimě je svalová pohyblivost menší než v létě. Na tyto faktory by měli myslet hlavně učitelé.

Nejjednodušším a nejpoužívanějším způsobem rozvoje kloubní pohyblivosti jsou protahovací cvičení. Při vykonávání těchto cviků je nutné dbát na důležité zásady. Tyto zásady zní takto, není vhodné protahovat nezahřátý sval a při cvičení se musíme zcela soustředit na protahovanou svalovou partii. Dodržování druhé zmíněné zásady je pro žáky prvního stupně velice těžké. Většinou nevydrží stát na jednom místě a soustředit se pouze na jednu činnost. V těchto situacích je vhodné zařazovat dynamické cviky, při kterých jsou prováděny pohyby švihovým způsobem, nebo různé činnosti v pohybu. Statické protahování je vhodné zařadit až po desátém roce, kdy je žák schopen se soustředit.

U žáků mladšího školního věku jsou typické svalové partie, které mají tendenci ke zkracování. Proto je nutné jejich pravidelné protahování. Jsou to již zmíněné svaly agonisté.

3.3.2.5 Obratnost

„Obratnost neboli koordinace je významnou součástí všech sportovních výkonů. Je výsledkem vrozených i získaných koordinačních schopností a projevuje se jednak rychlostí osvojování nových složitých pohybových struktur, jednak kvalitou jejich provedení.“ (Choutka, 1976, s. 62)

„Koordinace se často popisuje jako schopnost orientovat vlastní pohyby podle stanovené potřeby, přizpůsobit rychle nové pohyby nebo jednat s úspěchem v odlišných podmínkách, pokud jde o rychlé motorické pohyby.“ (Peříč, 2012, s. 69)

Z obou předešlých definic je jasné, že koordinace nesouvisí jako ostatní schopnosti s dodávanou energií. Obratnost úzce souvisí s centrální nervovou soustavou. Proto je důležité při rozvoji koordinace zapojovat také cviky, u kterých je centrální nervová soustava zaktivizována.

Pro její rozvoj jsou ideální překážkové dráhy, kdy jsou zapojeny všechny komponenty pro rozvoj obratnosti. Dále pak akrobatická cvičení a cvičení na náradí. Mezi cviky pro rozvoj obratnosti také patří rovnovážná a balanční cvičení.

3.3.3 Pohybové dovednosti

„Pohybová dovednost je učením získaný předpoklad účelně, rychle a úsporně řešit daný pohybový úkol.“ (Západočeská univerzita v Plzni, online) *„Sportovní pohybové dovednosti se projevují určitými specificky uspořádanými pohybovými akty či operacemi, které tvoří jediný uzavřený celek.“* (Choutka, 1976, s. 67). Jinak řečeno to jsou vnější stránky sportovního výkonu jedince.

Pohybové dovednosti je možné nazvat i jiným pojmem, kterým je technika. Při zvládnutí techniky jedincem dochází k přesným, stálým a částečně automatizovaným pohybům. Úroveň provedení techniky je u každého jednotlivce rozdílná, je to zapříčiněné jiným fyzickým i psychickým rozvojem osobnosti.

3.3.3.1 Rozvoj pohybových dovedností

Cílem při rozvoji pohybových dovedností je zvládnutí techniky daného pohybu. U dětí mladšího školního věku probíhá zvládání ve dvou etapách. První etapou je nácvik a druhou zdokonalování. Obě tyto etapy se souhrnně nazývají technická příprava jedince. Tato příprava je velice důležitá pro provozování jakékoliv sportovní hry.

Rozvoj pohybových schopností je velice zdoluhavý a náročný proces. K tomuto rozvoji dochází postupným osvojováním si a upevňováním pohybových struktur, při kterých se uplatňují zákonitosti motorického, nebo také jinak pohybového učení. Výsledkem tohoto učení jsou jednotlivé pohybové dovednosti.

K rozvoji pohybových dovedností patří zpětná vazba, která je nutná pro další rozvoj jedince. Zpětná vazba je vnitřní a vnější. Vnitřní zpětná vazba vychází ze vnitřka jedince. On sám si musí vytvořit představu o tom, na jaké úrovni danou pohybovou strukturu zvládá. Vnější zpětná vazba vychází zvenku, je to například komentář o provedeném pohybu od učitele, nebo výsledky testování, které ukáží, na jaké úrovni jsou pohybové dovednosti testovaných.

Učení se pohybovým dovednostem má tři fáze. První fáze se nazývá generalizace, druhé fázi se říká diferenciaci a třetí automatizace. (Štílec, 1989)

Fáze pohybového učení

1. fáze – GENERALIZACE

V první fázi motorického učení dochází k seznámení se s danou strukturou pohybu a posléze k osvojování jejích základů. Při prvním seznámení se je důležité pro jedince vytvoření si představ o daných pohybových strukturách. Nejčastějším způsobem je pozorování, kdy jedinci danou strukturu ukážeme. Ukázka může být názorně provedena učitelem, může být ve formě videa, nebo ji může předvést vrstevník, který si tuto pohybovou strukturu již osvojil. V mnoha případech je nejvhodnější ukázka od vrstevníka, která je od jedince nejlépe přijímána. Dalšími způsoby seznámení se je slovní interakce a pochopení podstaty.

Po prvotním seznámení se přicházejí první praktické pokusy. Tyto pokusy jsou ze začátku charakteristické svou nepřesností a nekoordinovanými pohyby. Neustálým opakováním dochází ke zlepšování provedení techniky a k zpřesnění jednotlivých částí pohybu.

V počátcích nácviku je možné využít tří variant. První varianta je založena na pohybu v celku, druhá na zjednodušeném pohybu v celku a třetí je rozložena na části. Jelikož jsou děti v mladším školním věku schopny chápat pohyb komplexně, nejvhodnějším způsobem zařazování nové pohybové struktury je tedy první a druhý způsob.

První fáze motorického učení končí hrubým zvládnutím pohybové činnosti.

2. fáze – DIFERENCIACE

Druhá fáze pohybového učení je charakteristická zdokonalováním. Toto zdokonalování je však možné pouze při dosažení pohybových schopností na určitou úroveň. Pokud dojde u jedince ke stagnaci, je to pravděpodobně způsobené právě nízkou úrovní pohybových schopností. V tuto chvíli je nutné se zaměřit na jejich rozvoj a až po té se soustředit na zdokonalování pohybových dovedností.

V této fázi je již technika zvládnuta, ale ještě není možné ji uplatnit za ztížených podmínek. V některých případech se může stát, že je technika zvládnuta, ale s chybami. Tyto chyby je nutné odstranit, což je velice složitý proces. U jedince, který má již zafixované chyby v pohybových strukturách je nutné je odstranit a naučit se danou pohybovou strukturu opět od začátku, vrátit se k první fázi učení, tedy k nácviku.

Během zdokonalování pohybových struktur začíná být pohyb jedince účinným a účelným, koordinovanějším, přesnějším, plynulejším.

3. fáze – AUTOMATIZACE

Ve třetí fázi je technika provedení jednotlivých pohybových struktur již stabilizována, jedinec je schopen pohyby provádět automaticky. A je schopen činnost provozovat a zvládat za jakýchkoliv podmínek.

V této fázi již dochází k rozvoji dalších pohybových dovedností potřebných pro hru, jako je například anticipace, nebo také jinak předvídání. Hráč musí být schopný předvídat, jak bude asi průběh hry vypadat v následujících chvílích. Tato dovednost úzce souvisí s taktikou a kondicí a je důležitou součástí připravenosti jedince k podání co nejlepšího výkonu. (Choutka, 1976)

3.3.3.2 Taktika

Mezi pohybové dovednosti, které je nutné rozvíjet hlavně ve třetí fázi motorického učení, je taktika. „*Jedná se o účelné a účinné využívání všech prostředků, které mají sportovci v rámci platných pravidel k dispozici a jejichž cílem je umožnit sportovci dosáhnout optimálního výsledku v dané soutěži.*“ (Štilec, 1989, s. 92) Taktika jednotlivých sportů se velmi liší, proto i její rozdělení je velice těžké. Zjednodušeně se dají taktické prostředky rozdělit na možnosti dané pravidly, využití vnějších podmínek soutěže, využití vlastních možností sportovce, možnosti vedení sportovce nebo kolektivu trenérem. (Štilec, 1989, s. 92)

Na prvním stupni základních škol není nijak potřebné rozvíjet taktiku. Ta je potřeba rozvíjet hlavně u speciálního tréninkového procesu nebo u vrcholového tréninku. Žáci navíc nemají ještě vyvinuto abstraktní myšlení, které je pro zapojení taktiky nutné. Dalším důvodem je nezvládnutí techniky. Pro zapojení taktiky je nutné mít technické dovednosti na úrovni třetí fáze motorického učení, ke které na prvním stupni s žáky učitel nedojde.

Je tedy vhodné žákům vyložit základní pravidla a další průběh hry nechat na jejich individuálním řešení situace jejich schopnostmi. Toto jednání navíc rozvíjí jejich tvořivost.

3.3.4 Sportovní trénink

Sportovní trénink neodmyslitelně patří ke každé sportovní hře. „*Obecně ho lze charakterizovat jako dlouhodobý systémově řízený proces přípravy sportovce prioritně zaměřený na zvyšování sportovní výkonnosti ve zvolené sportovní disciplíně.*“ (Lehnert, 2001, s. 5) Každý sportovní trénink má své cíle a úkoly, které by měly být splněny.

„*Hlavním cílem sportovního tréninku je dosažení relativně maximální výkonnosti v daném odvětví.*“ (Lehnert, 2001, s. 5) V našem případě se tedy jedná o florbal. Úkolem sportovního tréninku je rozvíjet tělesné, psychické a sociální předpoklady, které přímo nebo nepřímo souvisejí s požadavky sportovního výkonu. Současně si osvojovat a zdokonalovat techniku a taktiku sportovního odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce. Sportovní trénink rozvíjí schopnosti, dovednosti a vědomosti a je nejen vzdělávacím, ale i výchovným procesem. (Lehnert, 2001)

Výše uvedené definice jsou obecné pro sportovní trénink, ale zde je mluveno o tréninku dětí, který samozřejmě není stejný jako pro dospělé. Při tréninku dětí není jediným hlavním cílem výkon, ale také radost z dané sportovní disciplíny. V dětském věku se vytváří předpoklady pro další vývoj, a pokud děti budeme učit novým dovednostem drilem, pravděpodobně je

činnost přestane bavit. Pokud se však do tréninkové jednotky vnese trocha zábavy, je celkem jisté, že si žáci sport neznechutí. A dalším důvodem pro zábavu při tréninku je tělovýchovný cíl, který je zaměřený na pěstování pozitivního vztahu dětí ke sportu. Když bude mít dítě sport spojený s radostí, vytvoří si k němu kladný vztah a bude se sportu věnovat celý život.

I přes to, že výkon není hlavním cílem při sportovním tréninku dětí, tak jako je to u dospělých, nemělo by na něj být zapomínáno. Výkon je vlastně práce vykonávaná v časové jednotce. (Kodým, 1985) Při tréninku dětí musí být však brán v potaz jejich biologický vývoj, který je v období mladšího školního věku výrazný. Nejdůležitější v tomto období je všestrannost.

Obsahem sportovního tréninku by měla být tělesná příprava, technická a taktická příprava, intelektuální příprava a výchova, která pomáhá k formování osobnosti.

Sportovní trénink florbalu se plánuje v ročních tréninkových cyklech, ty se pak dělí na období, které jsou podmíněné celé sezóně. Ve školním florbalu by však toto plánování bylo zbytečné, nehraje se zde na takové úrovni, aby bylo nutné plánovat podle průběhu sezóny. Ve školním florbale se hledí na režim školního roku.

Při výuce florbalu ve škole trenér nebo učitel využije spíše plány na jednotlivé vyučovací nebo také jinak tréninkové jednotky. (Kysel, 2010)

3.3.4.1 Vyučovací jednotka

Každá vyučovací jednotka by měla mít nejméně tři části, čtvrtá část může být součástí první, nebo může být zařazena jako samostatná část. Těmito částmi jsou přípravná část, hlavní část a závěrečná část, mezi přípravnou a hlavní část ještě můžeme zařadit část průpravnou.

Přípravná část

Jak už samotný název napovídá, v přípravné části se připravujeme na zbytek vyučovacího procesu. Tuto část je možné ještě rozdělit na úvodní část a průpravnou část, která může být ale brána i jako samostatná část.

V úvodní části hodiny dochází k psychické přípravě jedince na trénink. Žák si musí uvědomit, že přišel do sportovní haly a je nutné se již soustředit. Dozví se, jak bude probíhat daný trénink a další organizační záležitosti. Na konci této části je také vhodná doba pro motivaci.

V průpravné části dochází k tělesné přípravě. Před každou tréninkovou jednotkou musí dojít k řádnému zahřátí organismu, pokud by se tak nestalo, mohlo by dojít v hlavní části k úrazu.

Je vhodné zařadit činnosti, které nejsou příliš fyzicky náročné, jako například drobné pohybové hry, honičky, poskoky, pomalý běh. Ke konci průpravné části by mělo dojít ke zvýšení intenzity pohybu dynamickým rozcvičením.

Hlavní část

Hlavní část je nejdůležitější částí vyučovací jednotky. V tuto chvíli jsou plněny výukové cíle, které si učitel nebo trenér stanoví na začátku vyučovací jednotky. Tato část je věnována rozvoji jednotlivých pohybových schopností a k nácviku techniky a taktiky. Při nácviku pohybových schopností musíme dbát na určitou strukturu. Jako první by mělo docházet k nácviku koordinace, druhá by měla být rychlost, třetí síla, čtvrtá vytrvalost a pátá stabilizace a variabilita dovedností v únavě. V jedné vyučovací jednotce by však nemělo docházet k rozvoji všech pohybových schopností najednou.

Závěrečná část

Poslední a často podceňovaná část se nazývá závěrečná. V této části by si mělo uvědomit tělo jedince, že již trénink skončil. Mělo by dojít ke zklidnění a uvolnění těla. Existují dvě závěrečné části tréninku, první se nazývá dynamická a druhá statická. Do dynamické části patří vyklusání, což je pomalý běh. Ve statické části by měly být zařazeny kompenzační cviky.

Stejně jako všechny části, tak i závěrečná část se musí přizpůsobit cílům, které se plnily v hlavní části. Cviky musí být účelné vůči činnostem, kterým se jedinec věnoval v hlavní části.

3.3.5 Motivace

Ke všem sportovním hrám patří i psychika, která dokáže mnohdy schopnosti člověka změnit k nepoznání. Jindy úžasný hráč, může při zápase selhat, a naopak. Ke zlepšení psychiky a psychické pohody pomáhá motivace. Motivace je něco, co člověka nutí být lepší než ostatní, co pomáhá překonávat sám sebe.

Motivaci dělíme na vnější a vnitřní. Vnější motivace je taková motivace, která přichází z venku. Je to například slovní povzbuzení od rodičů nebo od trenéra. Vnitřní motivace má již větší váhu, jelikož přichází zevnitř, z nás. Jsme vnitřně motivováni, protože danou činnost děláme rádi a plnění určitých úkolů nás uspokojuje.

V dětech se tedy snažíme vyvolat především vnitřní motivaci, která má poté pro děti dva úkoly. Prvním je prožitek, děti chtějí zažít legraci a hrát si. Druhým úkolem je srovnávání

sil s ostatními. Děti často chtějí být lepší než jejich kamarádi a umět něco, co ostatní nedokážou.

Pokud je žák dobře vnitřně motivován, tak necítí nudu ani strach a čas pro něj plyne přirozeně, jinak se tento stav nazývá maximální zaujetí. Tohoto zaujetí je možné u žáků vyvolat při správném sestavení vyučovací jednotky a výběrem vhodných aktivit. Jednou z činností vhodnou pro výuku florbalu na základních školách jsou i průpravné sportovní hry. (Slepička, 2011)

3.3.6 Průpravné sportovní hry

Do tréninkových jednotek i do hodin tělesné výchovy je vhodné zařazovat průpravné sportovní hry. Jedná se o hry, ve kterých žáci procvičují florbalové dovednosti.

Existuje velké množství průpravných sportovních her, zde je možné si přečíst pouze jednu ke každé pohybové dovednosti potřebné ve florbale.

Hry se zaměřením na držení florbalové hole a pohyb s florbalovou holí

HONIČKA SE STŘÍDÁNÍM „FLORBALEK“

Popis:

Všichni žáci mají florbalovou hůl. Jen ten, který honí, si hůl položí na předem určené místo. Jakmile honící žák někoho chytí, role se vymění. Honící hráč si vezme svou hůl zpět a chycený hráč svou hůl odloží na předem určené místo a stává se z něj honič.

Obměna:

Průběh hry je stejný, s jedním rozdílem. Odkládací místo na hole není a chycený hráč předá svou hůl žákovi, který ho chytil. Žák bez hole je honič.

Cvičení a hry se zaměřením primárně na driblink, sekundárně na pohyb s míčkem

ATOMY

Organizace:

Před začátkem hry je nutné zvýraznit hrací pole, ideálně čarami. Pokud není možné ohraničení čarami, je možné použít kužely.

Popis:

Každý žák má míček, s kterým dribluje ve vymezeném prostoru. Současně se snaží jinému spolužákovi míček sebrat a vystřelit ho z vymezeného území. Kdo tímto způsobem ztratí svůj míček, získává trestný bod, jde si pro míč zpět a pokračuje dál ve hře. Žák, který nemá svůj míček ve vymezeném prostoru, nesmí sebrat míček jinému spolužákovi, dokud si pro něj nedojde.

Pravidla:

Každý hráč hraje sám za sebe a řídí se pravidly florbalu pro obehřávání soupeře.

Upozornění na chyby:

Pozor na sekání, na správné držení hole a dodržování pravidel, žáci v zápalu hry na tyto věci často zapomínají.

Hry zaměřené primárně na střelbu, sekundárně pohyb s míčkem

SRÁŽENÍ PYRAMIDY

Organizace:

Před začátkem hry je nutné si na zem před branku postavit z kuželů pyramidu. Pokud má někdo možnost, tak lepší variantou pro postavení pyramidy jsou plechovky. Na ploše hřiště se pak zvýrazní místo, odkud žáci budou moci vybíhat, a viditelně se označí místo, odkud budou moci na pyramidu vystřelit.

Popis:

Žáci vybíhají z různých míst označených kužely. Nejprve běží rovně proti brance, další pokusy jsou stěženy počátečními místy, odkud je potřeba směrem k brance měnit směr. Na pyramidu mohou vystřelit až od označeného místa a jejich cílem je shodit všechny části pyramidy.

Pravidla:

Je možné žákům dát pravidlo, aby stříleli určitým typem střelby, pokud například daný druh střelby zrovna procvičují.

Obměny:

Pro ztížení úkolu je možné pyramidu postavit na vyvýšeném místě, například na lavičce nebo na části švédské bedny, nebo prodloužit prostor pro střelu.

Hry zaměřené na nácvik kličky 1 na 1

RYBIČKY A RYBÁŘI S FLORBALOVOU HOLÍ

Popis:

Tato hra je obdobou známé hry na rybičky a na rybáře. Všichni žáci, kteří jsou rybičky, mají hůl a míček. Jejich snahou je se dostat i s míčkem na druhou stranu hřiště. Mohou se pohybovat jen vpřed, nesmí couvat. Hráč, který je rybář, má pouze hůl a má za úkol žákům, kteří jsou rybičky, míček sebrat. Ti, kteří cestou na druhou stranu hřiště ztratí míček, se stávají rybáři.

Upozornění na chyby:

Pozor na tendenci rybiček vracet se zpět, s míčkem mohou jít skutečně jen vpřed.

(Sigmundová, 2012)

3.4 Charakteristika věkové skupiny - mladší školní věk

Mladší školní věk je období od šesti do jedenácti let, což zhruba odpovídá věku žáků na prvním stupni základní školy. Toto období je pro dítě velice důležité, jelikož rozhoduje o jeho dalším tělesném i psychickém vývoji.

Každý učitel by měl mít na mysli, že společně s nástupem žáka do školy došlo k velikým pohybovým změnám v jeho životě. V mateřské škole mají děti možnost k výraznému pohybovému vyžití, někdy to je dokonce čtyři až pět hodin denně. Kdežto ve škole dochází k úbytku této činnosti, a v některých dnech nevěnují žáci pohybu ani půl hodiny. Žáci musejí mnohem více času sedět v lavicích a věnovat se spíše vědomostnímu rozvoji. Z tohoto důvodu jsou velice důležité hodiny tělesné výchovy, které musí být sestaveny tak, aby co nejvíce nahrazovaly pohyb, který měli možný žáci v mateřských školách.

Jelikož je toto období celkem dlouhé a hlavně plné různých změn, dělí se na dvě části. A to na dětství, které je zhruba od šesti do osmi let, a období prepubescence, které je zhruba od osmi do jedenácti let. Samozřejmě je všeobecně známo, že každý člověk je odlišný

individuum, tím pádem se každý vyvíjí jinak. Stejně je tomu tak i v tomto období a každý učitel na tento fakt musí brát zřetel.

3.4.1 Tělesný vývoj

Během prvních šesti let života dítěte dochází k velmi rychlému a výraznému tělesnému rozvoji, kdy je poměr částí těla nerovnoměrný. V šesti letech už je tento poměr definitivní. Od začátku období mladšího školního věku dochází k rovnoměrnému růstu výšky a hmotnosti, průměrně dítě vyroste šest až osm centimetrů ročně. Dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevního oběhu a plic. S růstem plic souvisí i zvýšení vitální kapacity plic. Pokračuje i osifikace kostry a rozvoj svalstva.

Nejdůležitější orgán centrální nervové soustavy, mozek, je na začátku tohoto období již plně vyvinut. K dalšímu rozvoji dochází již jen v nervových strukturách, díky kterým jedinci mladšího školního věku mohou vykonávat koordinačně náročnější pohyby. S tím souvisí i rozvoj koordinačních a rychlostních schopností, který je pro toto období ideální.

V období od osmi do jedenácti let dochází k výraznému zdokonalení centrální nervové soustavy, které vede ke zpřesnění a zvýšení účinnosti pohybu dítěte.

3.4.2 Psychický vývoj

Psychický vývoj je v období mladšího školního věku značný, jelikož dochází k velkým změnám v životě dítěte, počínající nástupem do školy. Žák se musí začlenit do kolektivu, musí si zvykat na změny ve svém postavení, kdy už není středem rodinné pozornosti, ale jednotlivcem v třídním společenství.

S nástupem do školy a s narůstáním nových vědomostí souvisí zlepšení žákovy paměti a rozšiřování představivosti. Díky těmto vlastnostem je žák schopen zapamatovat si jednoduché pohybové dovednosti, ale bez jejich častého opakování tyto dovednosti brzy zapomíná.

Období od šesti do osmi let je typické převládáním konkrétního myšlení. Pro žáky jsou tedy věci, na které si nemohou sáhnout, nepředstavitelné. Proto je zbytečné používat v tréninku dětí pojmy jako například budoucnost. Žák tohoto věku žije přítomností a to, co bude, není schopen vnímat.

Pro toto období je také typická krátká doba soustředěnosti. Je to pouze čtyři až pět minut. Díky této skutečnosti učitel musí brát zřetel na vysvětlování pravidel. Přeríkávání dlouhých

a složitých pravidel je pro tento věk zbytečné. Pro zachování dětské pozornosti je dobré často měnit činnosti a vybírat hry s jednoduchými a stručnými pravidly.

Nejvhodnějším způsobem rozvoje psychiky dětí je hra. Hra je pro žáky v tomto období přirozená. Spolu s dalšími faktory rozvíjí také morálně volní vlastnosti, jako jsou spravedlnost, spolupráce, sebeovládání, odvaha, čestnost a odpovědnost.

Během osmého a jedenáctého roku se u dětí začíná objevovat vedle konkrétního i abstraktní myšlení, které je plně rozvinuto až na konci období mladšího školního věku. Dochází také ke zvyšování pozornosti, která dává učitelům možnost zařazovat do výuky složitější herní činnosti.

3.4.3 Pohybový vývoj

Pohybový vývoj v mladším školním věku je velice důležitý, protože zvolené pohybové činnosti rozhodují o dalším tělesném vývoji člověka. Tyto činnosti ovlivňují hlavně správný vývoj páteře a držení těla.

Děti v období mladšího školního věku mají velkou potřebu se hýbat, trpí tzv. pohybovým neklidem. Jakákoliv pohybová činnost jim způsobuje radost. Učitelovým nejdůležitějším úkolem během hodin tělesné výchovy je tuto činnost v žácích podporovat vhodným učivem, a ne ji zničit. Nejúčinnější způsob rozvoje pohybu v dětském věku je hra. Pro děti je hra přirozená a měla by vycházet z jejich zájmů.

Při pohybovém vývoji jedince je důležité myslet na individuální rozdíly mezi žáky a akceptovat je. Proto se doporučuje všestranný rozvoj, kdy by se měl žák soustředit na všechny pohybové schopnosti i dovednosti stejně, měl by je všechny trénovat stejnou mírou. Čím více bude dítě všestranněji zaměřeno v období mladšího školního věku, tím snazší pro něj bude jeho nadcházející sportovní vývoj.

Zhruba od osmi let začínají být žakovy pohyby plynulé a harmonické. Je to způsobené tím, že je v tomto období velice plastická centrální nervová soustava, což znamená, že snadno vytváří nová centra, a díky tomu se žáci velice snadno učí novým pohybovým činnostem. Jelikož je učení pro žáky skutečně jednoduché, toto období si vysloužilo název zlatý věk motoriky. Pohybové činnosti jsou žáci schopni dokonale napodobit jen díky ukázce, proto je nejvhodnější, co nejčastěji tento způsob učení zapojovat do výuky.

3.5 Zdravotní vliv florbalu

Florbal jako každý jiný sport působí na zdraví člověka. Toto působení lze vnímat z dvou úhlů pohledu. Z jednoho je florbal velice zdravý a přínosný a z druhého je pro člověka velice nezdravý.

Při jakékoliv činnosti existuje riziko úrazu, není tomu jinak ve florbale. Při tréninku i při zápase je mnoho příčin úrazu. Úrazy si jedinec může způsobit sám, dalšímu vzniku zranění může dopomoci druhá osoba nebo nesprávné prostředí pro hru.

3.5.1 Vliv florbalu na pohybové schopnosti

Prvním úhlem pohledu jsou pohybové schopnosti. Jedinec, který se chce věnovat florbalu, musí mít tyto schopnosti na vysoké úrovni. Jak již víme, tak tyto schopnosti jsou vrozené, i přes to je možné je dalším tréninkem zdokonalovat a právě k tomuto zdokonalení pomáhá florbal.

Pohybové schopnosti jsou nedílnou součástí života jedince, jelikož ovlivňují další pohybové činnosti. S rozvojem pohybových schopností dochází ke zlepšení našeho oběhového a respiračního systému.

3.5.2 Vliv florbalu na tělesný vývoj jedince

Z pohledu tělesného vývoje jedince je florbal velice nezdravým sportem. Je to způsobené hlavně držením a ovládáním hokejky, kdy musí být jedinec v mírném předklonu. Tento předklon a ovládání hokejky poté způsobuje poruchy páteře, jako je hyperlordóza, hyperkyfóza a skolióza. S těmito problémy páteře souvisí také předsunutí ramen. Dalším velkým problémem je zkrácení prsního svalstva, které je zapříčiněno nerovnými předklony a nedokončenými pohyby v oblasti bederní páteře.

Abychom těmto poruchám předcházeli, je nutné do tréninkových jednotek zařazovat správná kompenzační cvičení.

3.5.3 Kompenzace zátěže

Cílem kompenzačních cvičení je účelné zlepšení funkčních parametrů pohybového systému. Jejich konkrétní cíle jsou odstranění svalových dysbalancí, zlepšení držení těla, snížení bolestivosti a rozhýbání ztuhlých svalů, dosažení správných pohybových stereotypů, protáhnutí zkrácených a posílení oslabených svalů. (Kysel, 2012)

Mezi kompenzační cvičení tedy patří cviky uvolňovací, protahovací a posilovací. Uvolňovací cviky mají zklidňující a relaxační charakter a slouží převážně k urychlení svalové regenerace. Posilovací cviky slouží pouze ke zpevnění ochablého svalstva, nikoliv k nárůstu svalové hmoty. Tyto cviky by měly být prováděny společně s cviky protahovacími.

Protahování by mělo být prováděno vždy před tréninkem i po jeho skončení. Před tréninkem by mělo dojít k protažení velkých svalových skupin, s převážným zaměřením se na namáhané skupiny. Na konci je vhodné provést pasivní strečink, při kterém dojde k celkovému uvolnění. Pro děti mladšího školního věku však tento způsob protažení není vhodný, vzhledem k tomu, že žáci nejsou schopni cviky provést technicky správně. Proto na konci dětského tréninku můžeme zařadit protažení zábavnou formou nebo vyrovnávací cviky.

Při protahování je důležité neporušovat tyto dané zásady. Protahovat by se měl sval, který je již zahřátý, v prostředí, kde není přílišná zima. Pohyby by měly být pomalé a neměly by být prováděny přes bolest, kdy by mohlo dojít k natržení, nebo dokonce přetržení šlachy.

3.5.4 Úrazy

S jakoukoliv činností přichází i riziko úrazu. Při nedodržení již zmíněných zásad nebo nesprávným chování na hřišti může nastat situace, kdy k němu však dojde.

3.5.4.1 Příčiny úrazů

Nejčastější příčinou úrazu je únava, což je náhlá ochranná reakce našeho těla. Pokud se tato únava nerespektuje a jedinec dále pokračuje v tréninku, může dojít až k syndromu vyhoření. Hlavními znaky únavy jsou zvýšená tepová frekvence, zrychlené dýchání, pokles výkonnosti, poruchy koordinace a snížená hladina cukrů v krvi.

Podobné je to při trénování v probíhající nemoci, či zranění. Pokud není vše dostatečně doléčené, je pravděpodobné, že k existujícím problémům přibydou ještě další a doba rekonvalescence se tím značně prodlouží.

Dalšími příčinami úrazu je druhá osoba, špatné podmínky pro hru, nebo si úraz může jedinec způsobit sám.

3.5.4.2 Nejčastější úrazy

Nejčastější úrazy, které si převážně způsobí jedinec sám, jsou různá podvrtnutí kloubu. Ve florbale dochází většinou k podvrtnutí hlezna, kolena nebo ramenního kloubu. Dalším

úrazem je poranění svalů a šlach nebo jejich záněty. Častým problémem způsobeným špatným kompenzačním cvičením jsou bolesti zad a blokády páteře.

Mezi zranění zapříčiněná druhou osobou patří poranění oka, kdy se dostane nežádoucí předmět do oka jednotlivce. Může také dojít k poranění břicha tupým předmětem, úderem hokejkou nebo pádem na mantinel. Obě dvě zranění si jednotlivec může způsobit i pouze svépomocí. Při florbalu může také dojít k různým zlomeninám, nejčastěji předloktí. Velmi častými zraněními jsou pak drobné řezné rány, odřená kůže a krvácení z nosu.

Špatné podmínky pro hru můžou hráčům způsobit všemožná zranění. Mezi nejvážnější pak patří otřes mozku, k němuž může dojít například nedostatečným prostorem mezi mantinelem a zdí, do které jedinec narazí.

3.5.4.3 Prevence úrazu

Některým zraněným bohužel nejde předejít, proto bychom se měli hlavně zaměřit na ty, které jsou ovlivnitelné. Mezi ovlivnitelné příčiny zranění patří špatné podmínky pro hru, nevyhovující teplota prostředí, špatné protažení a nevyhovující zdravotní stav hráčů.

Před každým tréninkem by měla být zkontrolována hrací plocha, jestli nedošlo k nějakým poškozením, která by mohla vést k úrazu. Dále je dobré zkontrolovat povrch pro hru. V případě klouzavého povrchu hrozí nebezpečí pádu.

Teplota prostředí by měla být vyhovující pro hru. V případě chladného prostředí hrozí natrhnutí svalu a v opačném případě hrozí rychlý nástup únavy a dehydratace. Důkladné rozcvičení před samotnou hrou je zásadní. Bez protažení svalstva by mohlo dojít k jeho poškození.

Nejdůležitější prevencí je pak regenerace, což je činnost, která vede k co nejúčinnějšímu psychickému i fyzickému zotavení. Regeneraci dělíme na dva druhy, na aktivní a pasivní.

Pasivní regenerace je činnost, při které jedinec odpočívá, nemusí při ní vykonávat žádnou další aktivitu. K této formě regenerace patří spánek, sprchování, kdy jsou proudem vody masírované zatěžované svalové partie. Dále sem patří různé koupele, jako například perličková, uhličitá nebo vířivá. Příjemné je saunování a také často používaná masáž.

Aktivní regenerace je prováděna za lehkého pohybu. K tomuto druhu regenerace patří vyklusání, uvolňující cvičení nebo pohyb ve vodním prostředí. (Kysel, 2010)

4 Hypotézy

H1: Domnívám se, že florbal se na prvním stupni vyučuje v rámci školní tělesné výchovy či v kroužcích na 70 % základních škol ve Středočeském kraji.

H2: Florbal je u 90 % žáků i u 90 % učitelů nebo trenérů oblíbený. Oblíbenější je však u chlapců než u děvčat o 20 %.

H3: Florbal je o 20 % více vyučován na kroužku než v hodinách tělesné výchovy.

H4: 50 % škol se účastní turnajů a 20 % je pořádá.

H5: Prostorové podmínky vhodné pro hru, tedy hřiště o velikosti 20 x 40 metrů, má 10 % škol.

H6: Florbalu nevěnuje dostatek času, tedy jednu hodinu týdně, 80 % z dotazovaných.

H7: Předpokládám, že 60 % z dotazovaných je pro hru materiálně vybaveno.

H8: 90 % učitelů nevolí na konci vyučovací jednotky kompenzační cvičení, pokud však ano, pak protahovací cvičení převažují o 50 % nad ostatními způsoby.

H9: Žáky více ovlivní cílené působení na herní dovednosti než samotná hra, rozdíl ve vlivu se projeví na úrovni 10% průměrného zlepšení.

5 Metody

Metody použité ve výzkumu v této diplomové práci byly dotazník a experiment.

5.1 Dotazník

První výzkumnou metodou, která byla v této diplomové práci zvolena, je dotazník. Dotazník je velice častý výzkumný nástroj, díky kterému získáme za krátký čas velké množství stručných odpovědí na dané otázky od vybrané skupiny lidí.

Postup práce

Šetření se skládá ze dvou dotazníků, jeden byl pro učitele nebo trenéry a druhý pro žáky. V dotazníku pro učitele nebo pro trenéry je obsaženo 13 uzavřených otázek. Dotazník pro žáky obsahuje 11 uzavřených otázek. Oba dotazníky nám pomáhají dosáhnout daných cílů, především našeho hlavního cíle.

Dotazování probíhalo v celém Středočeském kraji. Průzkumu se zúčastnilo 153 žáků, z toho bylo 72 chlapců a 81 dívek. Učitelů a trenérů se celkem zúčastnilo 45, z toho bylo 38 učitelů a 7 trenérů. Dotazování byli učitelé nebo trenéři působící na prvním stupni a stejně tak žáci navštěvující první stupeň základní školy.

5.2 Experiment

Druhou výzkumnou metodou je experiment. Experiment je soubor jednání, při kterém je působeno na experimentální skupinu pro dosažení určitého cíle. Pro potvrzení nebo vyvrácení vhodnosti experimentu existuje ještě kontrolní skupina, na kterou je působeno tradičním způsobem.

Postup práce

Do experimentu bylo zapojeno celkem dvanáct žáků. Šest jich bylo připojeno k experimentální a šest ke kontrolní skupině. S kontrolní skupinou probíhala výuka formou sportovní hry. Na experimentální skupinu bylo působeno po dobu deseti vyučovacích hodin cílenými cvičeními zaměřenými na rozvoj a zdokonalování herních dovedností. Na začátku a na konci proběhlo kontrolní testování. Testovány byly tyto herní dovednosti: slalom, člunkový běh a střelba na cíl.

6 Výsledková část

6.1 Použitý výběrový soubor

V obou výzkumných metodách byl použit podobný výběrový soubor. Při experimentu byl výzkum zaměřen na žáky prvního stupně, což znamená děti od šesti do jedenácti let. Dotazníky se také soustředily na žáky prvního stupně a k nim ještě přibyli učitelé a trenéři prvního stupně rozdílných věků. Na otázky odpovídali učitelé začátečníci i učitelé s mnoha lety praxe. Všichni vybraní žáci, učitelé i trenéři navštěvují první stupeň základních škol vyskytující se ve Středočeském kraji.

První dotazník byl zaměřen na žáky prvního stupně základních škol nacházejících se ve Středočeském kraji. Cílem tedy byli žáci ve věku od šesti do jedenácti let. Na dotazník mohou odpovídat i žáci ve věku pět a dvanáct let, může to být způsobené brzkým nástupem do školy, nebo naopak odkladem, kdy je žákovi v páté třídě již dvanáct let.

Druhý dotazník byl zaměřený na učitele a trenéry působící na prvním stupni základních škol taktéž ve Středočeském kraji. Do cílové skupiny zapadali učitelé všech věkových kategorií, s různě dlouhou dobou praxe a zaměřením.

6.2 Dotazník

Z předchozích odstavců vyplývá, že k výzkumu byly použity dva různé dotazníky. V jednom byly obsaženy otázky pro učitele a trenéry, ve druhém byly otázky pro žáky prvního stupně. Oba dotazníky byly anonymní. Z osobních údajů dotazovaných se v dotazníku vyskytovala pouze otázka na věk, u žáků na pohlaví a u učitelů nebo trenérů na jejich zaměření.

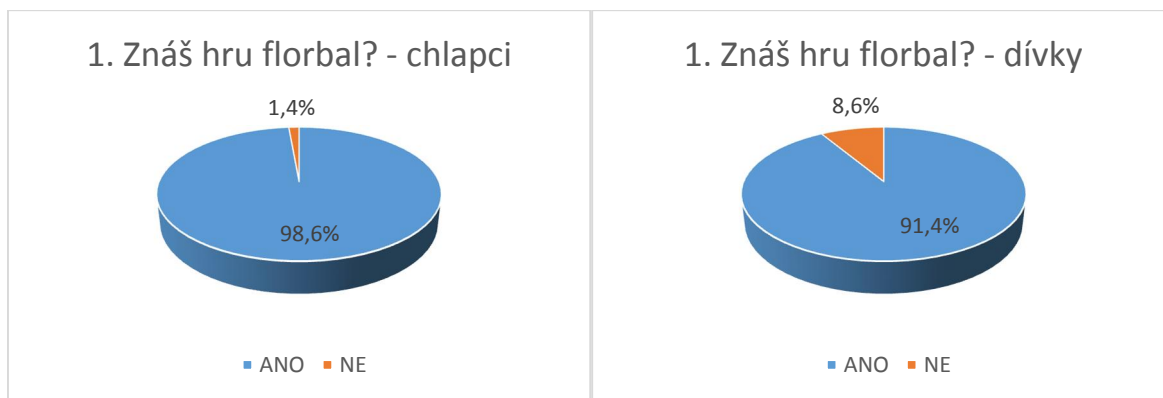
Dotazník pro žáky obsahuje jedenáct uzavřených otázek, kdy u tří je v případě kladné odpovědi potřebné doplnění. Otázky mají strukturu od obecných ke konkrétním otázkám.

Druhý dotazník, zaměřený na dospělé, obsahuje třináct otázek, které mají ve většině případů podobné znění jako u předešlého dotazníku. Jsou v něm obsaženy otázky navíc, na které by žák nebyl schopný odpovědět, a otázky na názor učitelů a trenérů. Otázky byly voleny od obecných ke konkrétním odpovědím.

6.2.1 Dotazník 1 – výsledky žáků

Tabulka 1: Výsledky dotazníků žáků

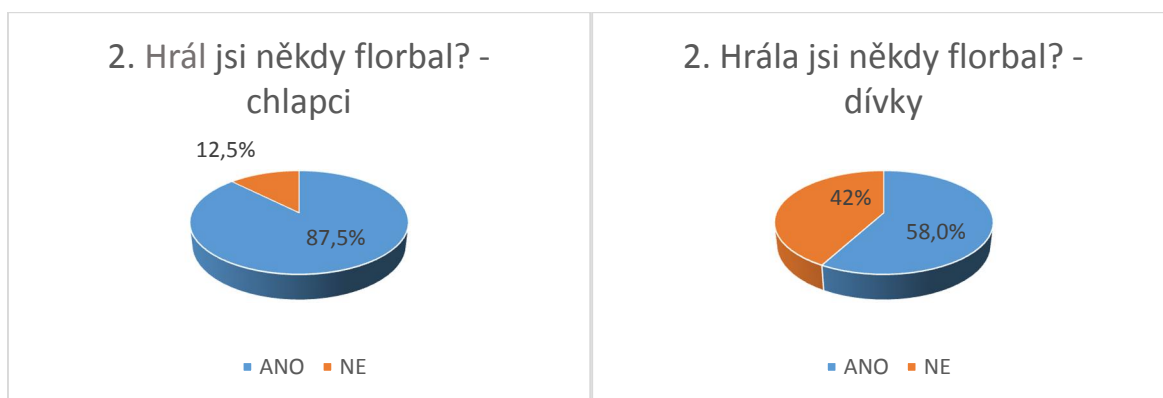
		chlapci		dívky	
		počet	%	počet	%
1.	Znáš hru florbal?				
	ANO	71	98,6	74	91,4
	NE	1	1,4	7	8,6
2.	Hrál/a jsi někdy florbal?				
	ANO	63	87,5	47	58
	NE	9	12,5	34	42
3.	Hraješ tuto hru rád?				
	ANO	55	76,4	26	32,1
	NE	17	23,6	55	67,9
4.	Hrál/a jsi někdy florbal ve škole?				
	ANO	55	76,4	40	49,4
	NE	17	23,6	41	50,6
	Pokud ano, kde:				
	na tělesné výchově	19	34,5	33	82,5
	na kroužku	43	78,2	8	20
	na školním turnaji	8	14,5	2	5
5.	Jak často florbal ve škole hraje?				
	více než jedna hodina týdně	7	9,7	3	3,7
	jedna hodina týdně	22	30,6	5	6,2
	méně než jedna hodina týdně	3	4,2	2	2,5
	několikrát za školní rok	16	22,2	12	14,8
	jednou za školní rok	2	2,8	15	18,5
	vůbec	22	30,6	44	54,3
6.	Jaké jsi ke hře měl/a vybavení od školy?				
	hokejky	43	60,6	29	35,8
	míčky	45	63,4	29	35,8
	branky	40	56,3	28	34,6
	brankářskou výstroj	19	26,8	8	9,9
	mantinely	9	12,7	4	4,9
	žádné	16	22,5	43	53,1
7.	Jaké činnosti během nácviku provádíte?				
	správné držení hokejkv	27	38	10	12,3
	vedení míčku a obcházení soupeře	29	40,8	6	7,4
	nahrávky	35	49,3	9	11,1
	střelba	35	49,3	10	12,3
	pochopení pravidel	25	35,2	9	11,1
	herní kombinace	13	18,3	3	3,7
	samotná hra	31	43,7	17	21
	žádné	24	33,8	53	3,7
8.	Vysvětlil vám někdo pravidla?				
	ANO	51	70,8	40	49,4
	NE	21	29,2	41	50,6
9.	Účastníte se nějakých turnajů?				
	ANO	25	34,7	6	7,4
	NE	47	65,3	75	92,6
10.	Jejich názvy: mezi třídami, mezi školami, Chaos, turnaje AŠSK, Think blue, O pohár hejtmana.				
	Pořádá vaše škola turnaje ve florbale?				
	ANO	17	23,6	19	23,5
	NE	55	76,4	62	76,5
11.	Jejich názvy: mezi třídami, mezi školami, Chaos, okresní kolo turnaje AŠSK				
	Dochází na konci hodiny florbalu k protažení?				
	ANO	13	18,1	9	11,1
	NE	59	81,9	72	88,9



Graf 1: otázka č. 1 – chlapci

Graf 2: otázka č. 1 – dívky

Hned u první otázky byly odpovědi převážně kladné. Pouze 8 žáků o florbalu vůbec neslyšelo, zbytek ano. Většina žáků, kteří o florbale ještě nikdy neslyšeli, byly dívky.



Graf 3: otázka č. 2 – chlapci

Graf 4: otázka č. 2 - dívky

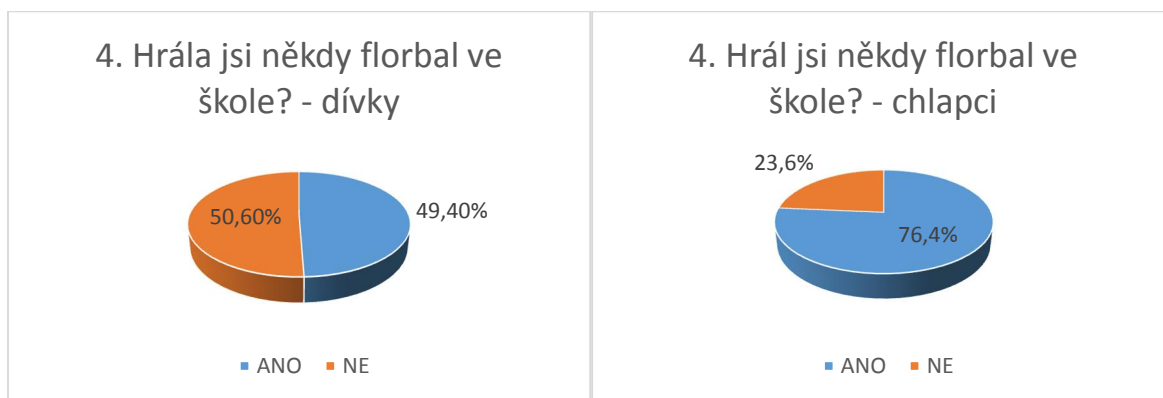
U této otázky je možné vidět více záporných odpovědí. 87,5 % ze všech dotazovaných chlapců již někdy v životě hrálo florbal, kdežto u dívek to bylo pouze 58 %. Zbýlých 42 % u dívek a 12,5 % u chlapců florbal nikdy nehrálo.



Graf 5: otázka č. 3 – chlapci

Graf 6: otázka č. 3 - dívky

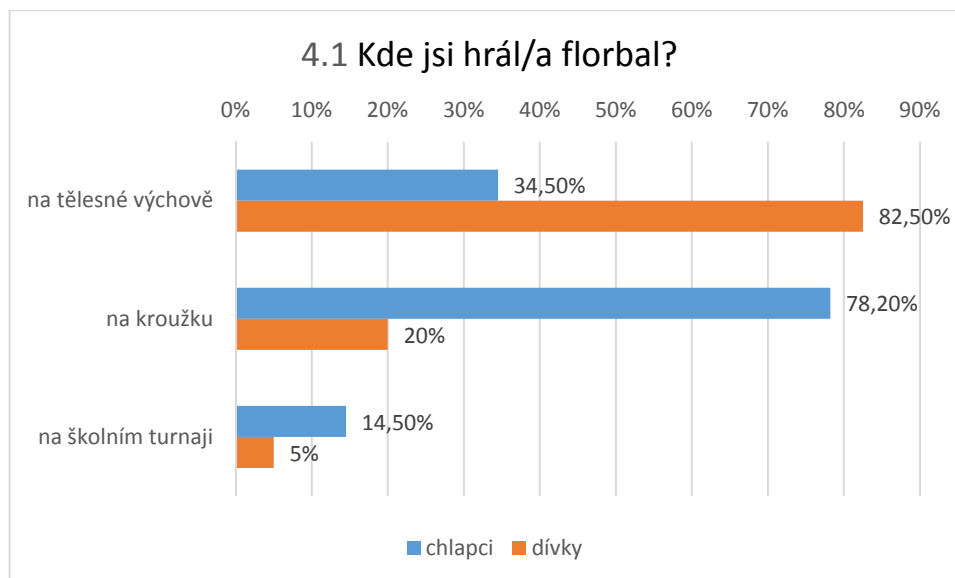
Pouze 32,1% dotazovaných dívek hraje florbal rádo. Hru neprožívá radostně celkem 23,6 % chlapců a 67,9 % dívek. Číslo, které označuje, že hru mají chlapci rádi, je ale naštěstí vysoké. Celkem 76,4 % chlapců hraje florbal rádo.



Graf 7: otázka č. 4 – dívky

Graf 8: otázka č. 4 - chlapci

Florbal již někdy hrálo 76,4 % chlapců a 46,9 % dívek. Naopak nikdy florbalovou hokejku nedrželo 23,6 % chlapců a 53,1 % dívek.

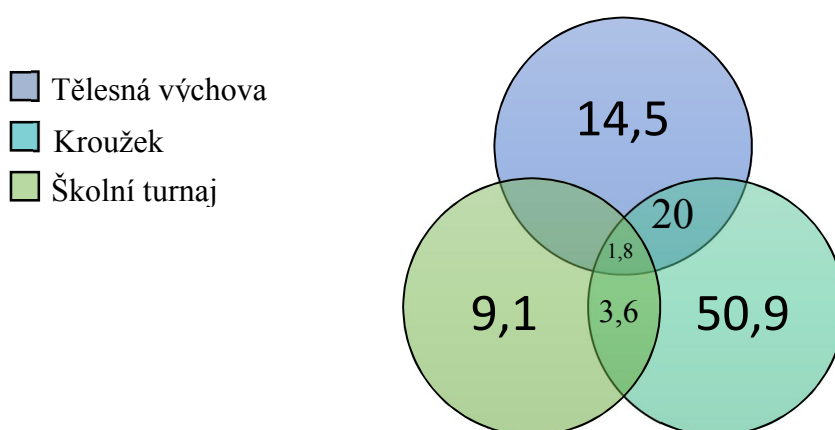


Graf 9: doplňující otázka k otázce č. 4

Z chlapců, kteří florbal někdy ve škole hráli, jich nejvíce, a to 78,2 % hrálo hru na kroužku. Kdežto dívky se setkaly s florbalem nejčastěji v tělesné výchově, celkem 82,5 %. Je zajímavé, že i když žáci mají společnou výuku tělesné výchovy, setkává se na ní s florbalem více dívek než chlapců.

Kroužek florbalu navštěvuje 20 % dívek a školní turnaje 5 % dívek.

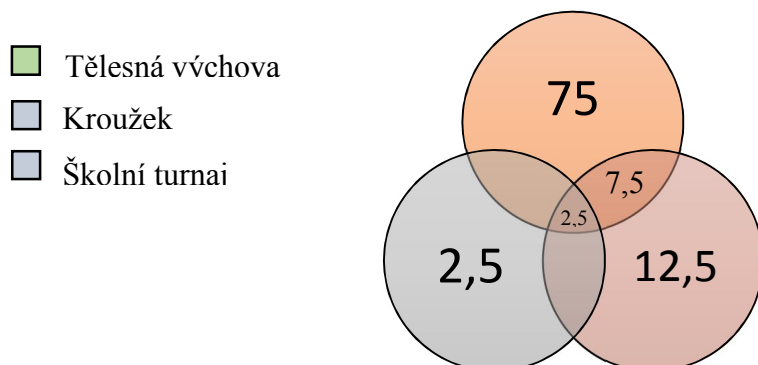
U této otázky mohli žáci vybrat i více odpovědí najednou, což znamená, že se setkávají s florbalem při více školních příležitostech. Přesnější zobrazení výsledků proto najdete níže. Výsledky jsou zakreslené pomocí Vennova diagramu (viz Obrázek 1, Obrázek 2).



Obrázek 1: Vennův diagram v procentuálním vyjádření - chlapci

Z tohoto diagramu je možné vyčíst, že 50,9 % chlapců navštěvuje pouze kroužek florbalu, 14,5 % chodí pouze na tělesnou výchovu a 9,1 % se účastní pouze turnajů. Další údaje jsou pak kombinace těchto tří nabídek. 20 % chlapců se setkává s florbalem zároveň v tělesné

výchově a na kroužku. 3,6 % chodí pouze na kroužek a účastní se školních turnajů. A 1,8 % z chlapců využívá všechny tři možnosti, kde se setkat s florbalem, navštěvuje kroužek, účastní se školních turnajů a setkali se s ním i na školním turnaji.

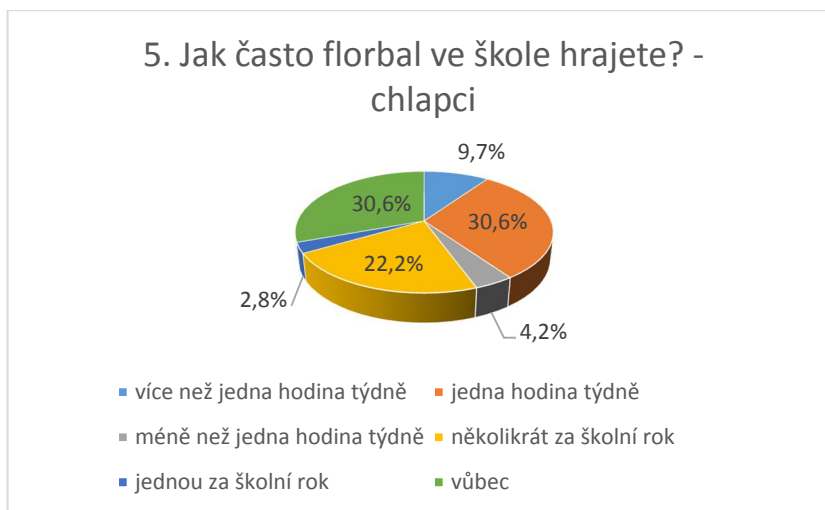


Obrázek 2: Vennův diagram v procentuálním vyjádření - dívky

Tento diagram ukazuje, že na tělesné výchově se s florbalem setkává 75 % dívek, na kroužku 12,5% dívek a školních turnajů se účastní pouze 2,5 % z dotazovaných dívek. Na tělesné výchově a zároveň na kroužku se s florbalem setkává celkem 7,5 % dívek. I u dívek jsme se setkali s tím, že 2,5 % z nich využívá všechny tři možnosti a těmi jsou tělesná výchova, kroužek i školní turnaj.



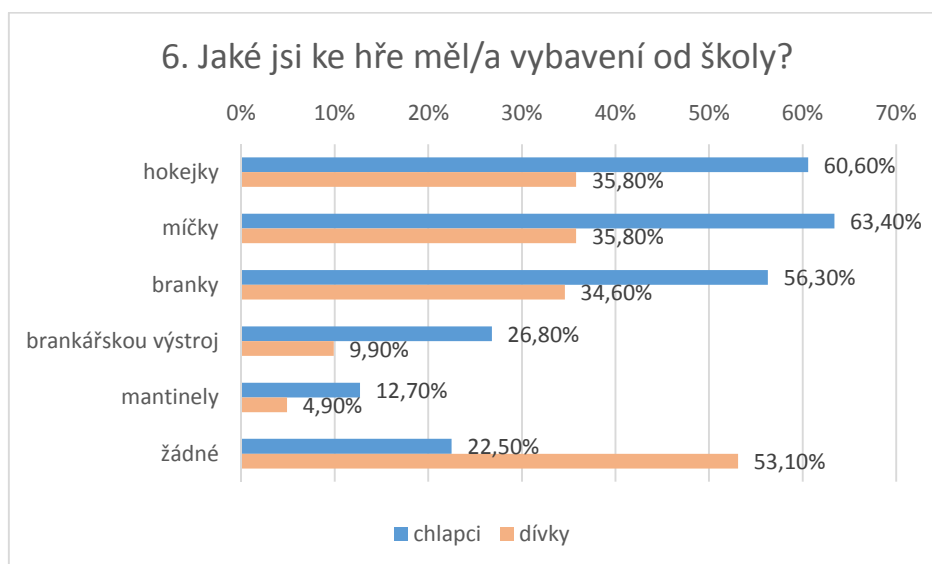
Graf 10: otázka č. 5 dívky



Graf 11: otázka č. 5 - chlapci

Z těchto dvou grafů je možné vyčíst, že 54,3 % dívek a 30,6 % chlapců ve škole vůbec nemají výuku florbalu. Naproti tomu výsledek jedenkrát týdně u chlapců má stejnou hodnotu jako počet chlapců, kteří se vůbec florbalu ve škole nevěnují, a to je 30,6 %.

Odpověď více než jedna hodina týdně se u chlapců vyskytla v 9,7 % a u dívek ve 3,7 %. Další odpovědí, kterou si žáci mohli vybrat, byla méně než jedna hodina týdně, ta byla vybrána u chlapců ve 4,2 % a u dívek 2,5 %, několikrát za školní rok výuku má 22,2 % chlapců a 14,8 % dívek a jednou za školní rok 2,8 % chlapců a 18,5 % dívek.

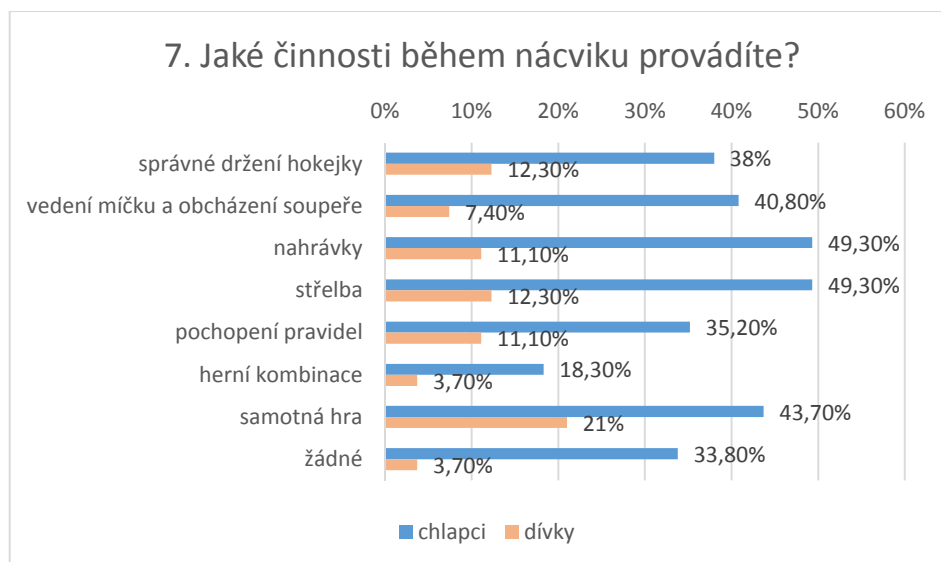


Graf 12: otázka č. 6

Jednou z důležitějších otázek je, jaké vybavení pro hru žákům škola zajišťuje. Nejčastěji školy poskytují hokejky, míčky a branky, což jsou věci, které jsou pro hru nezbytné. Bez dalších pomůcek je hra možná.

Nejčastěji škola žákům ke hře nabízí míčky, 63,4 % z dotazovaných chlapců ho mělo k dispozici. Přibližně stejný počet chlapců mělo ke hře i branky a hokejky. 26,8 % chlapců používalo při hře brankářskou výstroj a 12,7 % jich mělo dokonce i mantinely.

Dívky měly stejně jako chlapci podobné hodnoty u hokejek, míčků a branek a tato hodnota je kolem 35 %. Brankářskou výstroj používalo 9,9 % dívek a mantinely ke hře využívá pouze 4,9 % ze všech dotazovaných dívek.



Graf 13: otázka č. 7

Nejčastěji je během hodiny florbalu procvičována nahrávka a střelba. Skoro 50 % z dotazovaných chlapců je na hodinách nacvičuje. Další častou činností je samotná hra, 43,7 % ze všech dotazovaných chlapců na hodinách hraje florbal. 40,8 % chlapců nacvičuje nácvik vedení míčku a obcházení soupeře, ale pouze 38 % se zaměřuje na správné držení hole. O pochopení pravidel se snaží 35,2 % chlapců.

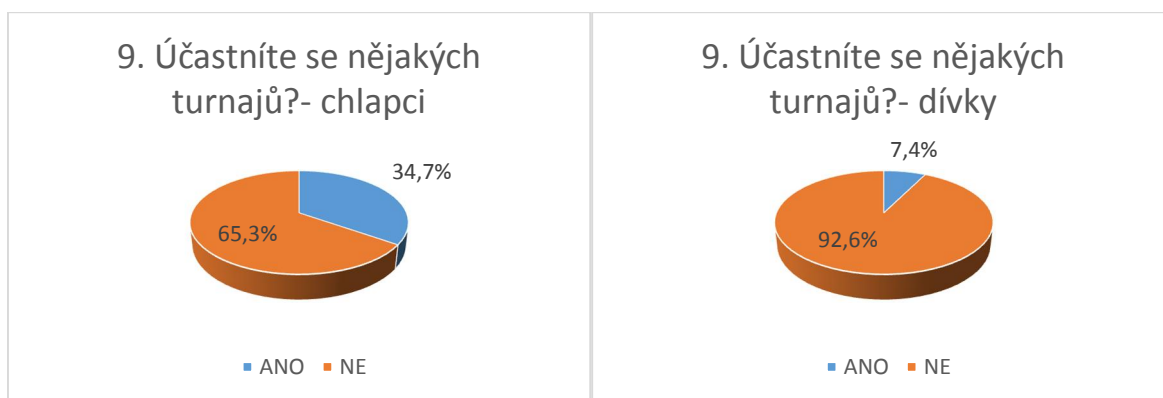
Dívky nejčastěji hrají, 43,7 % ze všech hraje samotnou hru, nácviku herních činností se pak věnuje menší počet dívek. Všem herním činnostem se věnuje kolem 10 % dívek, kromě herních kombinací, kterým se věnuje 3,7 % dívek.



Graf 14: otázka č. 8 – chlapci

Graf 15: otázka č. 8 - dívky

U těchto grafů je možné vidět kladnou odpověď u 70,8 % chlapců a u 49,4 % dívek. O pravidlech slyšeli více chlapci. Znění pravidel neslyšelo 29,2 % chlapců a 50,6 % dívek.

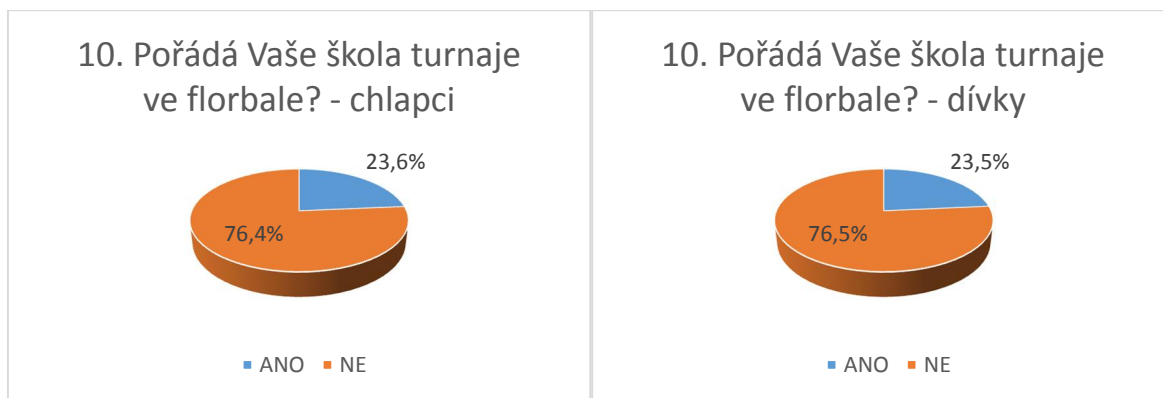


Graf 16: otázka č. 9 – chlapci

Graf 17: otázka č. 9 - dívky

Převažují školy, kde pouze probíhá výuka florbalu a jiné doplňující aktivity již ne. Pouze 7,4 % dívek a 34,7 % chlapců se účastní různých turnajů. 92,6 % chlapců a 65,3 % dívek se však žádných turnajů neúčastní.

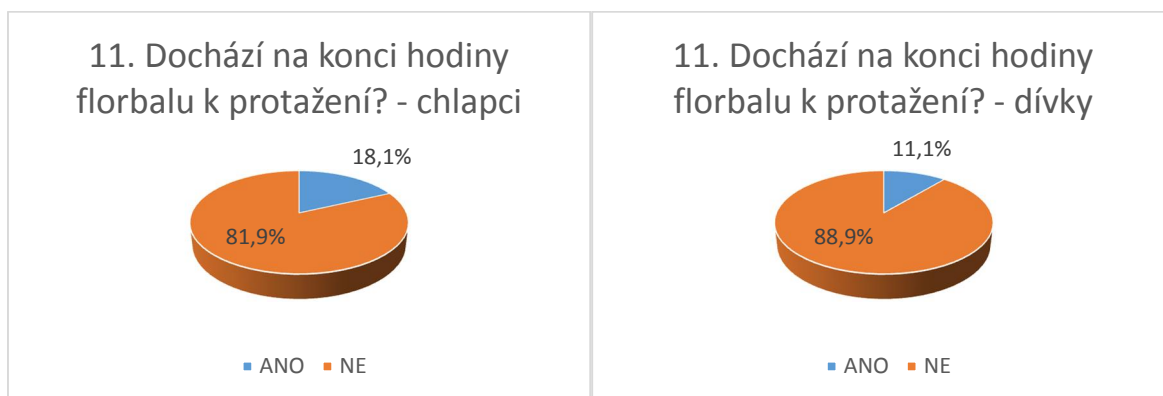
Mezi turnaje, kterých se žáci účastní, patří hlavně turnaje mezi okresními školami nebo pouze mezi třídami na jedné škole. Dále se objevily turnaje s názvy Chaos, turnaje AŠSK, Think blue a O pohár hejtmana.



Graf 18: otázka č. 10 – chlapci

Graf 19: otázka č. 10 - dívky

U této otázky se chlapci i děvčata shodli, mají stejné povědomí o pořádání florbalových turnajů na svých školách a obě skupiny odpověděly, že 23 % z nich turnaje pořádá. V odpovědích jsme se mohli nejčastěji setkat s pořádáním školních turnajů, okresních turnajů, ale i známějších turnajů. Jedna tázaná škola pořádá turnaj s názvem Chaos nebo také okresní kola AŠSK turnaj ve florbale.



Graf 20: otázka č. 11 – chlapci

Graf 21: otázka č. 11 - dívky

Jak již bylo zmíněno v teoretické části této diplomové práce, závěrečná část výuky je velice opomíjená, i když zcela nutná. Z této otázky je patrné, že mnoho učitelů se kompenzačním cvičením na konci tréninkové jednotky nevěnuje.

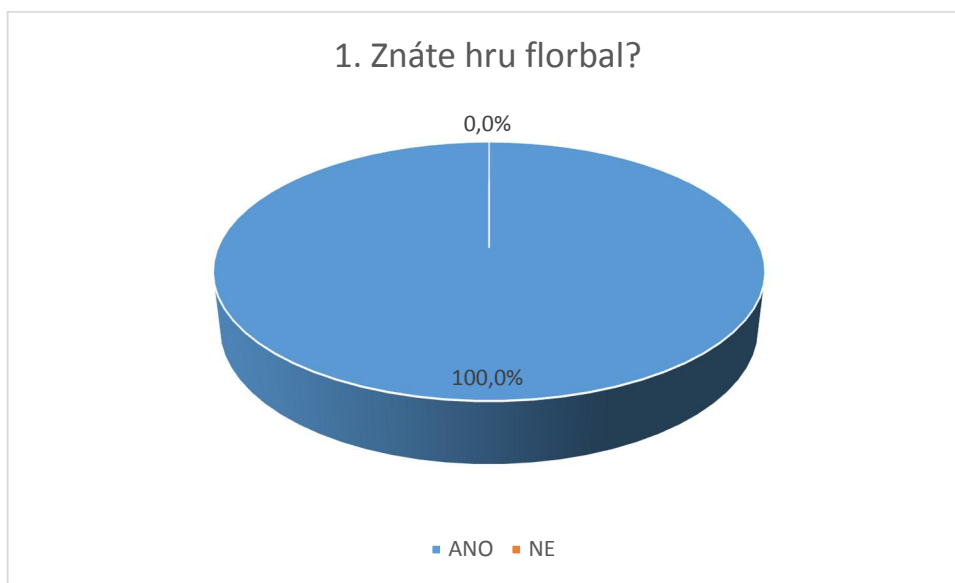
Pouze u 11,1 % dívek a u 18,1 % chlapců dochází na konci vyučovací hodiny k protažení. Celých 88,9 % dívek a 81,9 % chlapců se na konci tréninkové jednotky neprotahuje.

6.2.2 Dotazník 2 – výsledky učitelů a trenérů

Tabulka 2: Výsledky dotazníků učitelů a trenérů

		počet	%
1.	Znáte hru florbal?		
	ANO	45	100
	NE	0	0
2.	Hrál/a jste někdy s žáky tuto hru?		
	ANO	40	88,9
	NE	5	11,1
3.	Hrají tuto hru žáci rádi?		
	ANO	23	51,1
	SPÍŠE ANO	20	44,4
	SPÍŠE NE	0	0
	NE	0	0
	NEVÍM	2	4,4
4.	Při jaké příležitosti florbal ve škole hrajete?		
	na tělesné výchově	39	86,7
	na kroužku	19	42,2
	na školních turnajích	16	35,6
	na mimoškolních turnajích	4	8,9
	vůbec	0	0
5.	Jaké máte k dispozici vybavení pro tento sport?		
	hokejky	42	93,3
	míčec	43	95,6
	branky	44	97,8
	mantinely	5	11,1
	brankářská výstroj	25	55,6
	žádné	0	0
6.	Na jak velkém hřišti hru hrajete?		
	přibližně 20 x 40 metrů	6	13,3
	přibližně 15 x 30 metrů	20	44,4
	přibližně 10 x 20 metrů	13	28,6
	menší	6	13,3
	žádné	0	0
7.	Kolik času florbalu věnujete?		
	více než jedna hodina týdně (např.	5	11,1
	jednu hodinu týdně (tělesná	10	22,2
	méně než jednu hodinu týdně	9	20
	několikrát za školní rok (tělesná	16	35,6
	jednou za školní rok (tělesná	2	4,4
8.	vůbec	3	6,7
	Na jaké činnosti se při výuce zaměřujete?		
	správné držení hole	18	40
	vedení míčku a obcházení soupeře	20	44,4
	přihrávky	35	77,8
	střelba	28	62,2
	pochopení pravidel	27	60
	herní kombinace	11	24,4
	samotná hra	29	64,4
9.	žádné	3	6,7
	Využíváte při hře brankáře?		
	ANO	39	87,6
10.	NE	6	13,3
	Účastní se Vaše škola turnajů ve florbale?		
	ANO	30	66,7
	NE	15	33,3
Jejich názvy: mezi okresními školami, mezi třídami, Chaos, turnaje AŠSK, Think blue, O pohár hejtmána.			

11.	Pořádá Vaše škola turnaje ve florbale?		
	ANO	18	40
	NE	27	60
	Jejich názvy: mezi třídami, mezi školami, Chaos, okresní kolo turnaje AŠSK		
12.	Myslíte si, že je vhodné pro žáky začínat s florbalem již na prvním stupni?		
	ANO	44	97,8
	NE	1	2,2
13.	Jakou formu kompenzace po hodině florbalu volíte?		
	protahovací cvičení	26	57,8
	relaxační cvičení	15	33,3
	gymnastická cvičení	5	11,1
	doplňkové sporty	8	17,8
	žádné	10	22,2



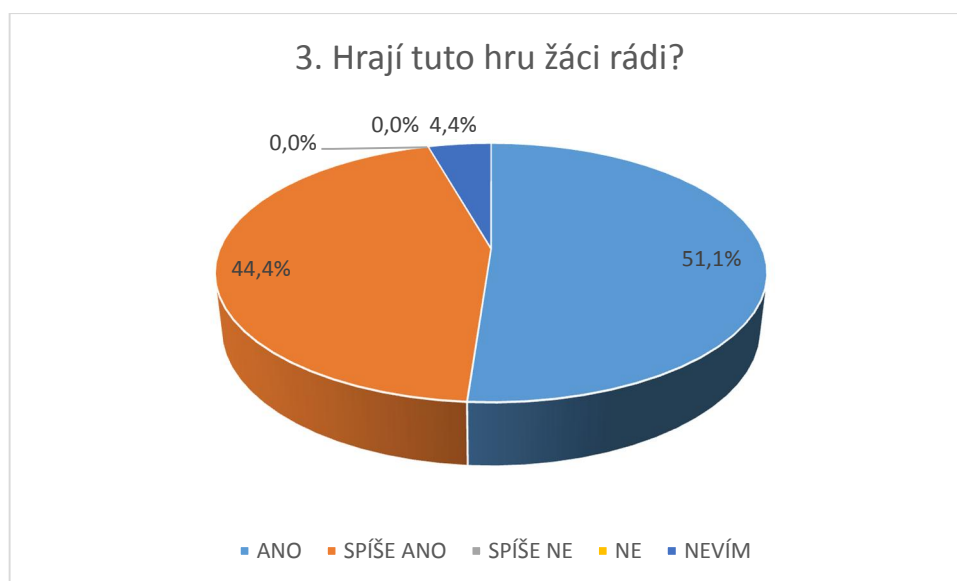
Graf 22: otázka č. 1 - učitelé a trenér

Všichni učitelé a trenéři, kteří odpovídali na dotazník, odpověděli na první otázku kladně, to znamená, že 100 % dotazovaných zná florbal. Znají ho skutečně všichni, všechny věkové kategorie od 24 do 60 let.



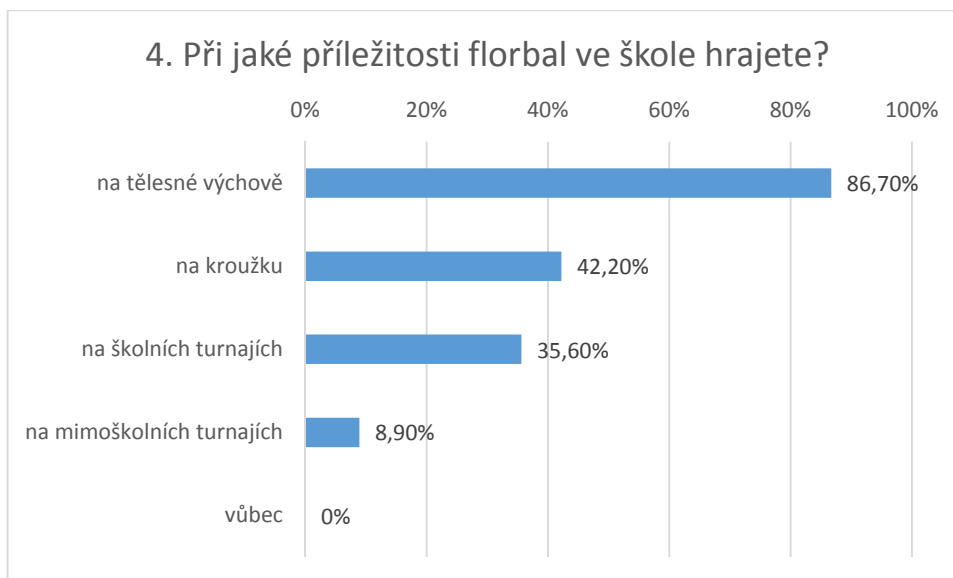
Graf 23: otázka č. 2 - učitelé a trenéři

Ne všichni učitelé a trenéři ho s žáky hrají. 11,1% jich s žáky florbal nehraje, ale celých 88,9 % ano.



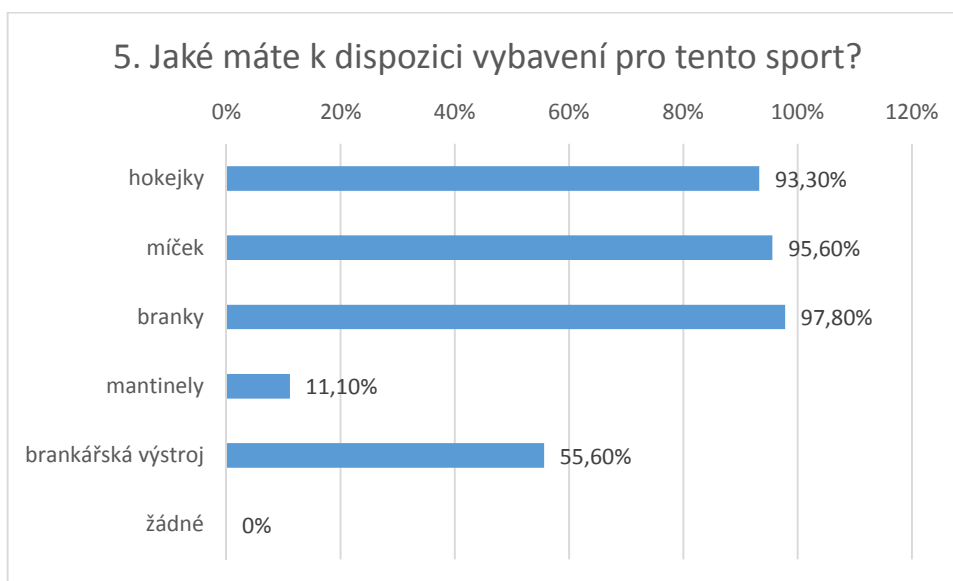
Graf 24: otázka č. 3 - učitelé a trenéři

Podle odpovědí a mínění učitelů a trenérů je u žáků tato hra oblíbená. Celých 51,1 % odpovědělo, že je u žáků oblíbená. U dalších 44,4 % je spíše oblíbená a vůbec nebyla vybrána odpověď ne. Pouze odpověď nevím a to ve výši 4,4 %.



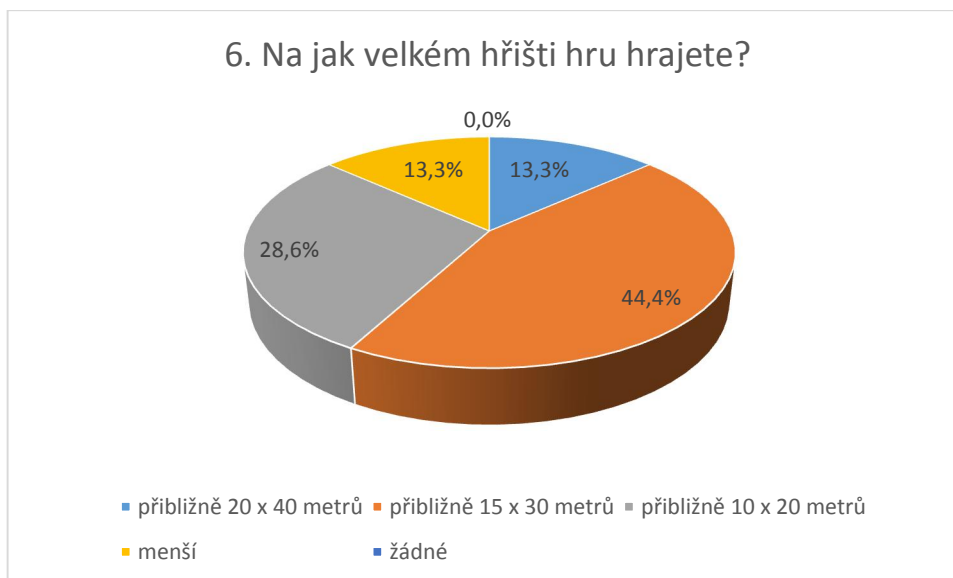
Graf 25: otázka č. 4 - učitelé a trenéři

Na školách se v nejvíce případech florbal vyučuje na tělesné výchově, celých 86,7% dotazovaných škol. Dále pak v 42,2 % na kroužku. Učitelé se s žáky také účastní v 35,6 % školních turnajů a v 8,9 % mimoškolních turnajů.



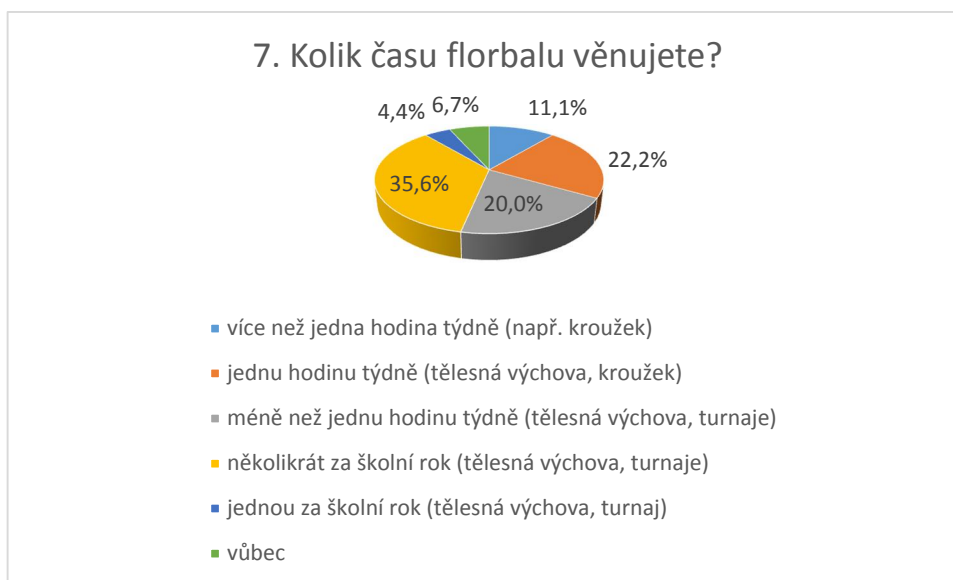
Graf 26: otázka č. 5 - učitelé a trenéři

U otázky číslo pět učitelé a trenéři nejčastěji odpovídali, že ke hře mají k dispozici hokejky z 93,3 %, míčky z 95,6 % a branky z 97,8 %. Brankářskou výstroj má ke hře 55,6 % učitelů a trenérů a pouze 11,1 % jich má k dispozici mantinely.



Graf 27: otázka č. 6 - učitelé a trenéři

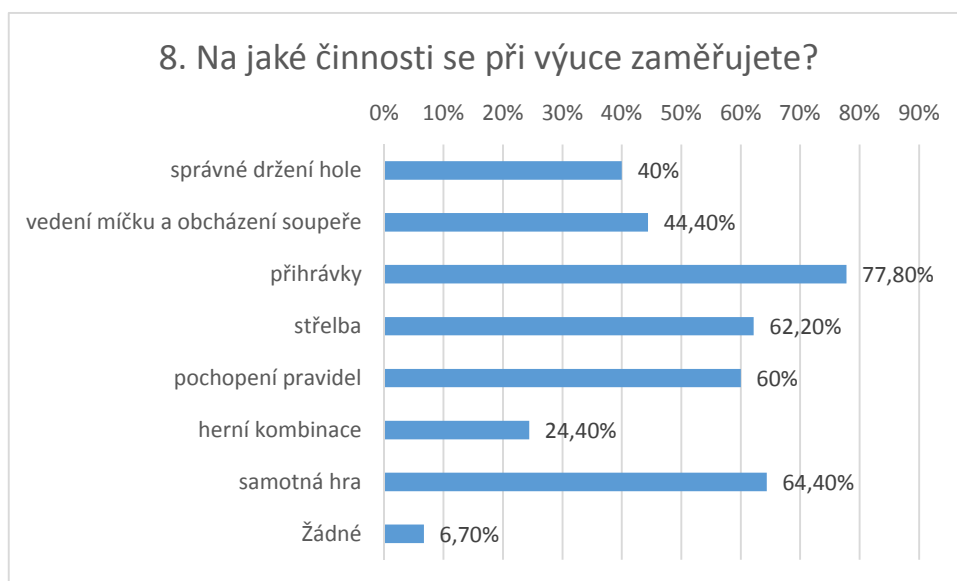
U všech tázaných škol mají prostory po hru. Ve 44,4 % mají ideální velikost hřiště pro hru dětí a to je 15 x 30 metrů. 13,3 % škol má k dispozici hřiště, které je vhodné svou velikostí i pro hru dospělých, a to je 20 x 40 metrů. Hřiště o velikosti 10 x 20 metrů má k dispozici 28,6% učitelů a trenérů. Ještě menší hřiště, než jsou uvedené velikosti, má k dispozici 13,3 %.



Graf 28: otázka č. 7 - učitelé a trenéři

Na otázku, kolik času florbalu učitelé a trenéři během školního roku věnují, odpověděli takto: Několikrát za školní rok se mu věnuje 35,6 % učitelů a trenérů. Méně než jednu hodinu týdně vyučuje florbal 20% učitelů nebo trenérů. A jednu hodinu týdně má 22,2 % všech

vyučujících. Objevili se dokonce i učitelé a trenéři, kteří florbalu věnují více hodin v týdnu, takových bylo 11,1 %.



Graf 29: otázka č. 8 - učitelé a trenéři

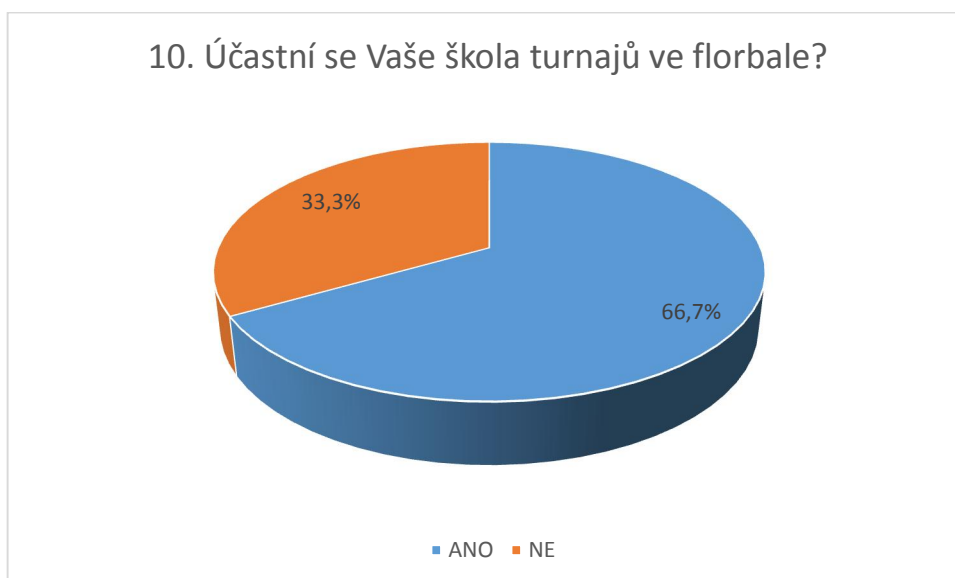
Nejčastěji se učitelé a trenéři na výuce florbalu věnují přihrávkám, a to v 77,8 %. Dále se pak v 64,4 % věnují samotné hře a s žáky hrají. 62,2 % se věnuje střelbě a 60 % se snaží, aby žáci pochopili pravidla. Správnému držení hole a vedení míčku a obcházení soupeře již věnuje čas jen kolem 40 % učitelů. A nejméně se ze všech dotazovaných učitelů věnuje herním kombinacím, a to 24,4 %.



Graf 30: otázka č. 9 - učitelé a trenéři

Z tohoto grafu je možné vyčíst, že 87,6 % učitelů a trenérů využívají ke hře brankáře jako osobu. V otázce na vybavení jsme se dozvěděli, že velké množství škol je i pro hru s brankářem připravených a vlastní brankářskou výstroj.

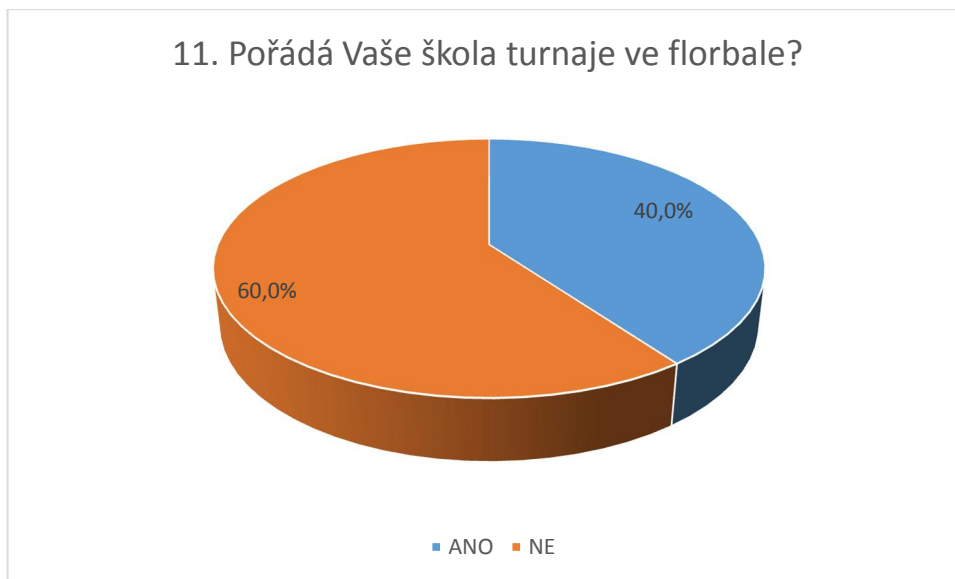
Zbýlých 13,3 % učitelů a trenérů hrají bez brankáře. V těchto variantách se pak do branky staví nějaká jiná zábrana, která ztíží hráčům dát gól. Nejčastěji to jsou lavičky, žíněnky nebo míče. Někteří učitelé také hrají s pravidlem, že se nesmí vstoupit do brankoviště.



Graf 31: otázka č. 10 - učitelé a trenéři

Oproti odpovědím žáků, kdy se příliš neúčastnili turnajů, odpovědi učitelů a trenérů tvrdí něco jiného. Jejich odpovědi jsou takové, že 66,7 % škol se florbalových turnajů účastní a 33,3 % ne.

Stejně jako u žáků se v odpovědích objevovaly hlavně turnaje mezi okresními školami nebo pouze mezi třídami na jedné škole. Dalšími turnaji byl Chaos, turnaje AŠSK, Think blue a O pohár hejtmana.

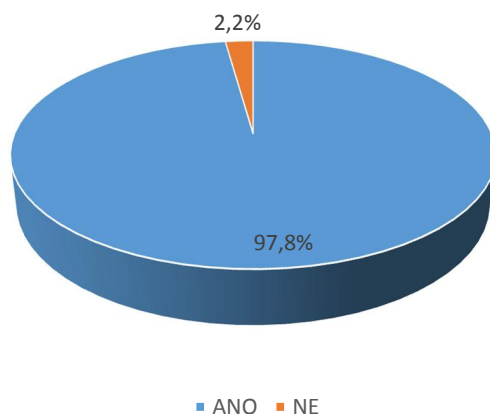


Graf 32: otázka č. 11 - učitelé a trenéři

Pořádání se vyskytuje stejně jako u žáků v menší míře. Turnaje pořádá 40 % z dotazovaných škol a 60 % ne.

Mezi pořádané turnaje patří stejně jako u žáků turnaje mezi třídami, mezi školami, turnaj Chaos a okresní kolo turnaje AŠSK.

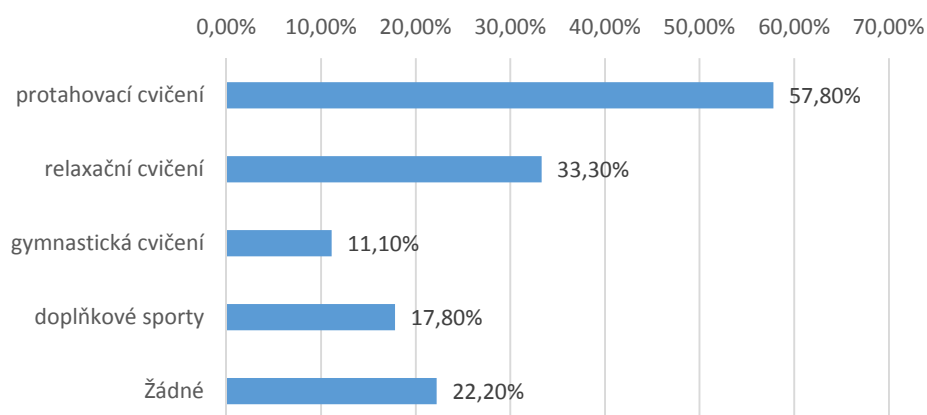
12. Myslíte si, že je vhodné pro žáky začínat s florbalem již na prvním stupni?



Graf 33: otázka č. 12 - učitelé a trenéři

Skoro všichni dotazovaní učitelé a trenéři si myslí, že je vhodné začínat s florbalem již na prvním stupni, pouze jeden, což dělá 2,2 %, si myslí, že ne.

13. Jakou formu kompenzace po hodině florbalu volíte?



Graf 34: otázka č. 13 - učitelé a trenéři

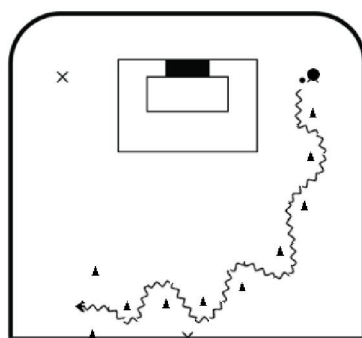
Nejvíce učitelů a trenérů ze všech dotazovaných volí na konci vyučovací jednotky protahovací cvičení, a to 57,8 %. Docela častá jsou ještě relaxační cvičení, objevila se ve 33,3 %. V 11,1 % jako kompenzaci učitelé a trenéři používají gymnastická cvičení. A doplňkové sporty využívají v 17,8 %. Žádnou kompenzaci neprovádí 22,2 % učitelů a trenérů.

6.3 Experiment

6.3.1 Popis

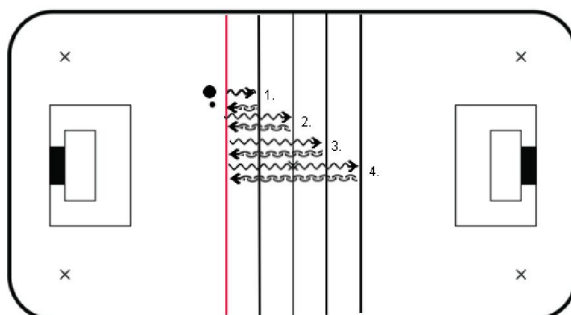
Na začátku experimentu bylo vybráno dvanáct přibližně stejně pohybově nadaných žáků. Tento fakt vyplýval z výsledků speciálních testů. Zmíněných dvanáct žáků bylo vybráno z celkem 30 testovaných dětí tak, aby jejich výsledky testování byly podobné. Po té jich šest bylo přiděleno do experimentální a šest do kontrolní skupiny.

Před samotným působením na žáky proběhlo měření jejich herních dovedností. Jako první absolvovali žáci slalom (viz Obrázek 3: Slalom), který musel být zdolán za co nejkratší dobu. Slalom byl 8,2 metru dlouhý s osmi kužely, kdy pět jich od sebe bylo vzdálených jeden metr a tři 0,8 metru.



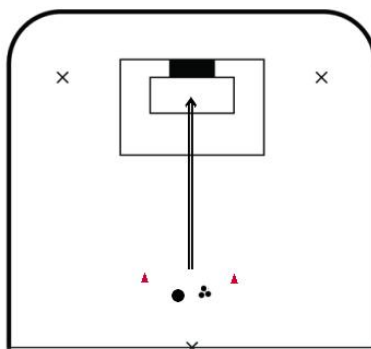
Obrázek 3: Slalom

Dalším úkolem byl člunkový běh s hokejkou a s míčkem (viz Obrázek 4: Člunkový běh). Žáci museli běžat ke všem čtyřem čarám a zpět na start, které byly od sebe vzdáleny jeden a půl metru, celkem byl tedy člunkový běh dlouhý šest metrů. Úkolem bylo člunkový běh zdolat co nejrychleji.



Obrázek 4: Člunkový běh

Poslední testování bylo zaměřeno na střelbu (viz Obrázek 5: Střelba). Žáci se ze vzdálenosti šesti metrů museli trefit do branky malých rozměrů, konkrétně 60 na 40 centimetrů, co největší počet míčku. Každý žák měl celkem deset pokusů.



Obrázek 5: Střelba

Po absolvovaném měření kontrolní skupina deset vyučovacích hodin pouze hrála hru a experimentální skupina se učila novým herním dovednostem. Žáci z experimentální skupiny podstoupili deset vyučovacích hodin cílené výuky. Ta byla zaměřena na driblink, vedení míčku, uvolňování hráčů, střelbu, přihrávky, zpracování míčku, herní kombinace, bránění a „přihraj a běž“. Podrobnější přípravy na vyučovací jednotky je možné vidět v přílohách.

Po cíleném působení na herní dovednosti jednotlivců došlo ke kontrolnímu měření, které probíhalo stejně jako měření prvotní.

6.4 Experiment - výsledky

6.4.1 Experimentální skupina

Tabulka 3: Výsledky experimentu experimentální skupiny

	Jméno	Slalom [s]		Člunkový běh [s]		Střelba [trefa]	
		1. měření	2. měření	1. měření	2. měření	1. měření	2. měření
1.	D. H.	9,1	9,1	21,5	18,1	5	7
2.	T. N.	10,4	8,2	18,2	16,3	4	6
3.	J. H.	13,2	7,9	14,7	15,1	5	9
4.	K. M.	12,5	11,4	17,7	14,6	3	3
5.	J. P.	9,1	8,1	15,0	14,2	6	10
6.	J. S.	14,8	10,7	23,4	20,0	4	7

Žák D. H.

V porovnání s ostatními žáky měl první žák tabulky ne moc dobré výsledky. I přes to se po působení na jeho herní činnosti ještě zlepšil. Dráhu slalomu uběhl za 9,1 sekund, tudíž se nezlepšil a dráhu podruhé zdolal se stejným časem. Ve člunkovém běhu si oproti ostatním žákům nevedl nejlépe a zvládl ho za 21,5 sekund. Po deseti vyučovacích hodinách se zlepšil o celé 3,4 sekundy. Stejně tak se zlepšil i ve střelbě, kdy se v prvním případě trefil pětikrát a ve druhém sedmkrát.

Žák T. N.

U tohoto žáka došlo k výraznému posunu ve všech zkoumaných disciplínách. Ve slalomu byl jeho počáteční čas 10,4 sekund a dokázal ho zlepšit o 2,2 sekundy na čas 8,2 sekundy. Ve člunkovém běhu došlo k podobnému zlepšení téměř o 2 sekundy z času 18,2 na 16,3 sekundy. Střelba se zpřesnila a výsledek byl rozdíl dvou tref. Z prvotních čtyř střel se tentokrát trefil šestkrát.

Žák J. H.

Tento žák nezačínal proti ostatním s příliš dobrými výsledky, tudíž měl prostor pro zlepšení a k tomu také ve dvou testovacích disciplínách došlo. Byl to slalom a střelba. V posledním testu, tedy ve člunkovém běhu, se naopak zhoršil, ale pouze o 0,4 sekundy, tudíž v této disciplíně se nijak výrazně nerozvinul. Ve slalomu došlo ke zlepšení o celých 5,3 sekund, kdy z hodnoty 13,2 dokázal udělat 7,9. Střelba se lišila 4 úspěšnými střelami, kdy úvodní měření skončilo pěti trefami a závěrečné měření devíti.

Žák K. M.

U žáka s iniciály K. M. nedošlo k nijak výraznému zlepšení. Jeho první a druhé měření se liší jen zanedbatelně. Slalom uběhl o sekundu rychleji, kdy první měření bylo 12,5 a druhé 11,4 sekund. U člunkového běhu došlo k největšímu zlepšení, z 17,7 na 14,6 sekund. Zlepšil se tedy o 3,1 sekundy. Ve střelbě však jeho dovednost stagnovala, měl stejný výsledek v obou měřeních.

Žák J. P.

Tento žák měl oproti ostatním testovaným dobré výsledky již u prvního měření. I přes to u něj došlo k nepatrnému zlepšení. Slalom uběhl za 9,1 sekundy, člunkový běh za 15 sekund a úspěšných střel měl 6. Při druhém měření se při slalomu zlepšil o 1 sekundu, v člunkovém běhu o necelou sekundu a ve střelbě o celé 4 trefy a jako jedinému se podařilo proměnit všech deset pokusů.

Žák J. S.

Poslední žák tabulky neměl nijak výrazně dobré časy ani počet úspěšných střel, téměř u všech měřených dovedností měl nejhorší výsledky ze všech testovaných. Po absolvování cíleně zaměřených tréninků u něj však došlo ke zlepšení. Ve slalomu se zrychlil o 4,2 sekundy a v člunkovém běhu o 3,4 sekundy. Úvodní čas ve slalomu měl 14,8 a závěrečný 10,7 sekund. Člunkový běh absolvoval za 23,4 sekund a při druhém běhu za 20 sekund.

Shrnutí

Všichni žáci z experimentální skupiny se ve svých herních dovednostech zlepšili, pouze ve třech případech ze všech disciplín zůstali na podobné úrovni jako na začátku. Ve slalomu se zlepšili všichni žáci. Ne u všech žáků však došlo ke zlepšení člunkového běhu. Ve dvou případech zůstali na podobné úrovni jako na začátku. Zato střelba se zlepšila výrazně, pouze jeden žák nastřílel stejný výsledek jako na začátku, jinak všichni ostatní se nejméně o dvě trefy zlepšili. Jednomu jedinému žákovi se povedlo proměnit všechny střely a trefil se na cíl desetkrát.

6.4.2 Kontrolní skupina

Tabulka 4: Výsledky experimentu kontrolní skupiny

Jméno	Slalom [s]		Člunkový běh [s]		Střelba [trefa]	
	1. měření	2. měření	1. měření	2. měření	1. měření	2. měření
1. V. Č.	10,5	10,2	17,5	16,9	4	5
2. K. Š.	12,6	12,8	19,8	21,1	6	5
3. M. Č.	5,6	6,0	13,6	14,0	5	6
4. A. V.	9,7	8,1	21,2	19,9	4	3
5. Š. R.	13,0	12,7	20,5	20,1	4	4
6. P. F.	15,0	15,6	24,7	22,7	5	5

Žák V. Č.

První žák z tabulky kontrolní skupiny měl na začátek celkem dobré výsledky, v porovnání s ostatními. Slalom zvládl uběhnout za 10,5 sekundy, člunkový běh za 17,5 sekundy a střely proměnil čtyři. Při druhém měření však nedošlo ke skoro žádnému posunu. Výsledné časy se od začátečních liší zhruba v rozmezí půl sekundy k lepšímu. Taktéž střelba se o jednu trefu zpřesnila.

Žák K. Š.

Tento žák měl své výsledky z prvního a druhého měření buď stejné, nebo horší. Ve slalomu se jeho první a druhé měření takřka neliší, povedlo se mu ho v obou případech uběhnout podobně. Ve člunkovém běhu si však vedl hůře. Zhoršil se o 1,4 sekundy. Z 19,8 sekund se zhoršil na 21,1 sekund. Ve střelbě se také zhoršil, a to o jednu trefu.

Žák M. Č.

Začáteční naměřené hodnoty tohoto žáka se v podstatě neliší od těch konečných. Všechny naměřené hodnoty jsou velice dobré. Jeho počáteční hodnota ve slalomu byla 5,6 sekund, u člunkového běhu 13,6 sekund a cíl trefil pětkrát. Konečný čas ve slalomu měl 6 sekund, člunkový běh zvládl za 14 sekund a tref měl o jednu více.

Žák A. V.

Žák s iniciály A. V. se v některých disciplínách zlepšil, a v některých naopak mírně zhoršil. Slalom uběhl za dobrý čas 9,7 sekund, který se mu povedlo ještě vylepšit na 8,1 sekund. Člunkový běh zvládl překonat za 21,1 sekund a tento čas také vylepšil na 19,9 sekund. Ve střelbě si však vedl hůře, ze začátečních 4 střel na konci proměnil pouze 3.

Žák Š. R.

U tohoto žáka byly první i druhé naměřené hodnoty téměř totožné. Slalom poprvé zvládl za 13 sekund a podruhé za 12,7. Člunkový běh překonal poprvé za 20,5 sekundy a podruhé za 20,1 sekundy. A střely proměnil v obou případech čtyřikrát.

Žák P. F.

Výkony tohoto žáka nebyly nijak vynikající. Ve dvou měřeních byl nejhorší, a ve střelbě zas naopak jedním z lepších. Slalom zvládl za 15 sekund, člunkový běh za 24,7 sekund. Druhé měření slalomu měl o necelou sekundu horší a člunkový běh o dvě sekundy lepší. Střely z deseti možných proměnil v obou případech pětikrát.

Shrnutí

Někteří žáci kontrolní skupiny se zlepšili, někteří zhoršili a někteří zůstali na stejné úrovni. Zlepšení i zhoršení však není nijak výrazné, v mnoha případech se nejedná více jak o sekundu. V jednom případě došlo ke zlepšení o 1,3 sekundy a v jednom o 2 sekundy. Stejně tak ke zhoršení docházelo vždy v rozmezí jedné sekundy. V jednom případě došlo ke zhoršení o 1,3 sekundy. I střelba zůstala na stejné úrovni, některým se povedlo využít více možností k proměnění pokusů, některým naopak. Nejvíce se povedlo cíl trefit šestkrát a nejméně třikrát.

6.4.3 Porovnání experimentální a kontrolní skupiny

Tabulka 5: Porovnání experimentální a kontrolní skupiny

	Slalom[s]		Člunkový běh [s]		Střelba [trefa]	
skupina	Exp.	Kontrol.	Exp.	Kontrol.	Exp.	Kontrol.
1. měření	11,5	11,1	18,4	19,6	4,5	4,7
2. měření	9,2	10	16,3	19,1	7	4,7
zlepšení %	20	10	12	3	35,7	0

Z tabulky je možné vyčíst začáteční i konečný stav měření. Z prvního měření všech testovaných dovedností je zřejmé, že obě skupiny jsou na podobné úrovni. Rozdíl aritmetických průměrů jejich výsledků je vhodný k tomu, abychom mohli skupiny využít k pokusu.

Po vypočítání aritmetického průměru výsledků z druhého měření obou testovaných skupin je možné vidět, že zlepšení kontrolní skupiny je několikanásobně nižší než u skupiny

experimentální. Ve slalomu došlo k 10 % zlepšení a v člunkovém běhu o 3 % a k žádnému zlepšení nedošlo ve střelbě. Výsledky experimentální skupiny se zlepšily ve slalomu o 20 %, ve člunkovém běhu o 12 % a ve střelbě o 35,7 %. Druhé měření kontrolní skupiny ve slalomu dopadlo o vteřinu lépe, člunkový běh se liší pouze o půl sekundy a střelba se nezměnila. Experimentální skupina se zlepšila ve slalomu o 2,3 sekundy, ve člunkovém běhu o 2,1 sekundy a střelba se zlepšila o 2,5 střely.

7 Diskuse

Hlavním cílem této diplomové práce bylo zmapování výuky florbalu na prvním stupni základních škol ve Středočeském kraji. Dále pak zjišťování, jak samotná výuka probíhá, jak často, za jakých podmínek a jestli je vůbec tato hra oblíbená. Za použití výzkumné metody experimentu se také zjišťovalo, do jaké míry může žáky ovlivnit cílené působení na jejich herní dovednosti. Na všechny položené otázky a stanovené cíle je možné díky této diplomové práci najít odpověď.

První výzkumná část byla prováděna za pomoci dotazníku. Z odpovědí učitelů, trenérů i dětí jsme se dozvěděli mnoho potřebných informací, ne však všechny odpovědi lze pokládat za spolehlivé. V mnoha případech se stávalo, že odpověď na určitou otázku byla v rozporu s předchozí odpovědí. Například respondent vybral odpověď, že výuku florbalu ve škole nemá, a na další otázku odpověděl, že florbal ve škole hraje. Tyto odpovědi tudíž nemůžeme pokládat za přínosné, jelikož zanáší do měření jistou míru nejistoty.

Další zvláštní skutečností je, že se v některých případech neshodují výsledky chlapců, dívek ani učitelů nebo trenérů. Tato situace u chlapců a u dívek například nastala v otázce, kde se setkávají s florbalem. Na tělesné výchově se setkává s florbalem výrazně více dívek, i když byli dotazováni dívky i chlapci ze stejných škol a mají stejnou výuku tělesné výchovy. Případ, kdy se toto stalo i s učiteli a trenéry, byl v otázce vybavení pro tento sport. I přes to, že se florbal hraje ve stejných školách, v odpovědích jsme mohli najít různé odpovědi, které se neshodovaly. Dalším případem pak byla otázka na závěrečné kompenzační cvičení, kdy žáci odpovídali častěji, že se na konci vyučovací jednotky neprotahují, ale většina učitelů odpověděla, že kompenzační cvičení provádí. Myslím, že toto je efekt, kdy učitelé chtějí působit lepším dojmem. Všichni učitelé vědí, že na konci výuky je potřeba se protáhnout, proto zvolili, že kompenzační cvičení provádějí, přestože to není pravda. Je však také možné, že děti pouze kompenzační cvičení mezi ostatními aktivitami nerozpoznají.

Druhou metodou výzkumu byl experiment. I tento způsob přinesl mnoho důležitých informací. Tento výzkum je více spolehlivý než dotazníková forma. Jediné, v čem byl v tomto výzkumu problém, je nepřesnost v měření. Měření probíhalo ručně na stopkách, tudíž byla do měření, vedle jisté nespolehlivosti měřicího přístroje, zanesena též nepřesnost vyplývající z rychlosti lidské reakce, jejíž uznávaná hodnota se pohybuje okolo 0,2 sekund. Pro přesné měření by bylo potřeba použít profesionálních přístrojů, které se ale ovšem v normálním školním prostředí nevyskytují.

Obě testované skupiny, jak experimentální, tak kontrolní, byly na začátku měření na podobné pohybové úrovni. V jedné i v druhé skupině se objevil vždy jeden žák, který měl výborné výsledky již při prvním měření. Byli to žáci, kteří jsou mírně pohybově nadanější než ostatní testovaní. Jen u jednoho však došlo ke zlepšení, byl to žák z experimentální skupiny. Nadaný žák z kontrolní skupiny podal stejné výsledky, jako na začátku testování.

U experimentální skupiny je možné vidět výrazné zlepšení, ke kterému došlo hlavně ve slalomu. Bylo to pravděpodobně způsobené cíleným působením na dovednost driblinku a vedení míčku, která jim usnadnila pohyb kolem jednotlivých kuželů. Druhá měření člunkového běhu již nebyla výrazně lepší, jako to bylo u slalomu. Člunkový běh velice úzce souvisí s rychlostí, kterou nelze za tak krátkou dobu výrazně rozvinout. U dovednosti míření to však možné je, a proto se střelba také zlepšila.

Kontrolní skupina se v žádných z disciplín výrazně nezlepšila. U některých žáků došlo ke zlepšení vždy jen jedné testované dovednosti, ale to bylo pravděpodobně způsobené chybou, kterou žák udělal v prvním nebo v druhém měření, ale v dalším měření se této chybě vyvaroval. Rozdíly prvního a druhého měření byly u žáků ve většině případů zanedbatelné a lišily se jen o pár sekund.

Díky oběma výzkumným metodám jsme dospěli k vyvrácení nebo potvrzení předem formulovaných hypotéz.

H1: Domnívám se, že florbal se na prvním stupni vyučuje v rámci školní tělesné výchovy či v kroužcích na 70 % základních škol ve Středočeském kraji.

První hypotéza, která se týká rozšíření florbalu na prvním stupni základních škol ve Středočeském kraji, byla potvrzena. Dotazníkem bylo zjištěno, že 76,4 % chlapců, 49,4 % dívek a 88,9 % učitelů a trenérů hraje nebo hrálo ve škole florbal. Aritmetickým průměrem bylo vypočítáno, že 71 % ze všech dotazovaných ve škole hraje florbal.

Tato skutečnost vypovídá i o tom, že florbal je již rozšířeným sportem.

H2: Florbal je u 90 % žáků i u 90 % učitelů nebo trenérů oblíbený. Oblíbenější je však u chlapců než u děvčat o 20 %.

Oblíbeností florbalu se zabývala druhá hypotéza, která se však z části potvrdila a z části nepotvrdila. Pouze u 54,3 % žáků je florbal oblíbený a 95,5 % učitelů a trenérů si myslí, že žáci hru hrají rádi nebo spíše ji hrají rádi. Dívky hru hrají rády jen ve 32,1 %, může to být způsobené tím, že se s touto hrou seznamují hlavně na tělesné výchově, kde hrají s chlapci

a ti jsou díky jejich rozdílnému fyziologickému základu ve většině případech nadanější na sportovní hry než dívky. A ty pak v důsledku špatných výsledků během hry ztrácejí motivaci a chuť do hry.

Chlapci hrají hru ve 44,3 % případech raději než dívky. Neobliba hry u dívek může být způsobena také předsudkem, že sportovní hry tohoto typu nejsou pro dívky. V současnosti však dochází ke stírání rozdílů mezi pohlavími. Čím dál častěji se člověk může setkat s dívkou, která hraje sportovní hru typickou pro muže, je to například ragby, fotbal, hokej, ale také florbal. Myslím, že se tyto sporty mezi dívky budou rozšiřovat i nadále.

H3: Florbal je o 20 % více vyučován na kroužku než v hodinách tělesné výchovy.

Další hypotéza byla vyvrácena. Výsledky vyšly přesně naopak. Tato hypotéza se týká srovnání kroužku a tělesné výchovy. Na kroužku je florbal vyučován ve 46,8 % případů a na tělesné výchově to je v 67,8 % z dotazovaných. To znamená, že florbal je vyučován o 21,1 % více v hodinách tělesné výchovy než na kroužku.

Je to naopak, jelikož dívky se s florbalem tak často na kroužku nesetkávají jako chlapci. Ty se častěji s florbalem setkají na tělesné výchově. Je ale zvláštní, že dívky i chlapci mají na prvním stupni stejnou výuku tělesné výchovy, a i přes to se s florbalem na tělesné výchově setká o 50 % více dívek než chlapců. Je pravděpodobné, že chlapci u této otázky volili pouze jednu možnost a tou byl kroužek, i když se s florbalem setkávají na tělesné výchově.

H4: 50 % z dotazovaných škol se účastní turnajů a 20 % jich pořádá.

Tato hypotéza byla opět z části vyvrácena a z části potvrzena. První část byla vyvrácena, druhá potvrzena. Jelikož odpovědi všech skupin byly rozdílné, bylo zjištěno, že 32,3 % z dotazovaných se účastní turnajů a 29 % je pořádají. Není to nijak velké číslo a je to pravděpodobně zapříčiněné učitelovým vytížením. Málomterý učitel má čas ještě vedle výuky účastnit se, nebo dokonce pořádat turnaje. S trenéry je to však jinak, ti ve škole většinou působí pouze jako učitelé tělocviku a mohou se mu věnovat hlouběji a tím pádem se s žáky účastnit, nebo dokonce pořádat turnaje. Potvrzena pouze částečně – pořádají

H5: Prostorové podmínky vhodné pro hru, tedy hřiště o velikosti 20 x 40 metrů, má 10 % škol.

Pátá hypotéza byla potvrzena. Prostorové podmínky vhodné pro hru nabízí 13,3 % z dotazovaných škol. Kdyby však hypotéza byla doplněna o pojem žáky mladšího školního věku, výsledek hypotézy by byl odlišný. Žáci mladšího školního věku nepotřebují pro hru

tak veliké hřiště jako je zmíněná velikost. Pro ně by byla vhodná i velikost 15 x 30 metrů. Tyto prostorové podmínky nabízí pro hru 44,4 % z dotazovaných učitelů.

H6: Florbalu nevěnuje dostatek času, tedy jednu hodinu týdně, 80 % z dotazovaných.

Tato hypotéza se díky dotazníkovému šetření potvrdila. Přesně 20 % z dotazovaných věnuje florbalu dostatek času, z toho vyplývá, že 80 % jich florbalu čas, který je k výuce potřeba nevěnují. Toto číslo je tak vysoké i díky tomu, že dívky se tak často florbalu ve škole ani nikde jinde, nevěnují. Dívky tuto možnost zaškrtnly pouze v 6,2 % případech. Což výrazně snížilo průměr. Chlapci florbal provozují ve školním prostředí v 30 % případů a učitelé mu věnují předpokládaných 22,2 %.

Pokud některý žák, žákyně či učitel a trenér věnují florbalu jednu hodinu týdně, znamená to, že navštěvují nebo vedou kroužek florbalu. Žádný učitel by nemohl věnovat florbalu jednu hodinu týdně ze všech tělesných výchov, jinak by docházelo k jednostrannému vývoji jedince a výuka by nebyla pestrá, tak jak má být. Je pravděpodobnější, že již zmíněný kroužek bude navštěvovat více chlapců než děvčat. Chlapci jsou ve sportu již odjakživa dravější, proto možná dívky nerady hrají s chlapci na kroužcích sportovní hry.

H7: Předpokládám, že 60 % z dotazovaných je pro hru materiálně vybaveno alespoň hokejkou, míčkem a brankou.

Sedmá hypotéza byla šetřením vyvrácena. 63,2 % z dotazovaných má ke hře od školy k dispozici hokejku. 64,9 % má k dispozici míček a 62,9 % z dotazovaných škol nabízí i branku. Otázkou však je, kolik z dotazovaných má všechny tři zmíněné věci najednou? Z dotazníků je zřejmé, že 15 z dotazovaných pedagogů disponuje všemi třemi věcmi. Což je 33,3 % ze všech dotazovaných. 12 chlapců má k dispozici všechny tři zmíněné věci, což je 16,7 %. A z dívek používá tyto tři věci najednou 11 dívek, po vypočítání to je 13,6 %. Aritmetickým průměrem vyšlo, že 21,2 % z dotazovaných má k dispozici materiální vybavení v podobě hokejky, míčku a branky.

Tyto tři jmenované věci jsou nutné ke hře. Bez nich by hra nebyla florbalem.

H8: 90 % učitelů nevolí na konci vyučovací jednotky kompenzační cvičení, pokud však ano, pak protahovací cvičení převažují o 50 % nad ostatními způsoby.

Osmá hypotéza, týkající se kompenzačních cvičení, byla z první části vyvrácena a z druhé části potvrzena. Žádné kompenzační cvičení nevolí 22,2 % učitelů a trenérů, z čehož vyplývá, že necelých 80 % učitelů kompenzační cvičení na konci vyučovací jednotky

využívá. Ale vzhledem k velmi rozdílným výsledkům ankety žáků je však třeba zvážit výpovědní hodnotu těchto výsledků.

Z odpovědí učitelů bylo možné zjistit i to, že v 57,8 % případech učitelé a trenéři volí jako kompenzační cvičení protahování. I přes to, že tento způsob pro žáky není zcela vhodný. Jak bylo psáno v teoretické části, žáci mladšího školního věku nejsou schopni při pasivním protažení udržet dostatečnou pozornost, aby cvik prováděli technicky správně. Proto je vhodné na konci hodiny zařadit spíše cviky vyrovnávací, nebo protažení zábavnou formou.

H9: Žáky více ovlivní cílené působení na herní dovednosti než obyčejná hra, rozdíl ve vlivu se projeví na úrovni 10 % průměrného zlepšení.

Jak bylo řečeno v teoretické části, po záměrném působení na pohybové schopnosti dojde k jejich rozvoji, ke zlepšení, a pohybové schopnosti se rozvíjí pomocí pohybových dovedností. Z toho vyplývá, že i dovednosti jsou rozvíjeny za cíleného působení. Z experimentálního výzkumu můžeme zjistit, že tomu tak skutečně je. Experimentální skupina se ve svých dovednostech zlepšila, kdežto dovednosti kontrolní skupiny zůstaly na stejné úrovni. Rozdíl ve vlivu se projevil v 18,3% průměrného zlepšení. Tato hypotéza se tedy potvrdila.

Tato diplomová práce se týkala prvního stupně, tento výzkum by však mohl být rozšířen i pro druhý stupeň a být porovnán s výsledky prvního stupně. Pak by se mohlo zkoumat, zda se hraje florbal více na prvním, či na druhém stupni a jaké jsou rozdíly ve výuce na prvním a na druhém stupni. Dále by mohlo být zkoumáno, jak ukázkové hodiny působí na žáky druhého stupně, zda by své herní dovednosti nedokázali dovést do mnohem lepší úrovně než žáci prvního stupně.

Celkově dopadl výzkum úspěšně. Pomocí něj jsme se dobrali výsledků, se kterými bylo možné pracovat a díky kterým jsme získali mnoho informací pro budoucí praxi v tělesné výchově.

8 Závěry

Hlavním cílem této diplomové práce bylo zmapování výuky na prvním stupni základních škol ve Středočeském kraji. Dílčí cíle byly zaměřené už na samotnou výuku florbalu. Byly to cíle zaměřené na oblíbenost florbalu a na způsob výuky, jaké materiální a prostorové podmínky škola pro hráče nabízí, kolik času je florbalu věnováno. Dále pak zjištění, zda se školy účastní nebo pořádají turnaje a jestli učitelé volí na konci vyučování nějaký druh kompenzace. Poslední cíl byl zaměřený na experiment a zjišťoval, zda žáky ovlivní více samotná hra nebo cílené působení na jejich herní dovednosti.

Vyjmenované cíle jsem ověřovala za použití dvou metod, první metodou byl dotazník. V dotazníkovém šetření byli zahrnuti žáci, učitelé a trenéři na prvním stupni základních škol ve Středočeském kraji. Druhá metoda byl experiment, do kterého byli vybráni taktéž žáci prvního stupně základní školy. Experiment byl založen na porovnání dvou skupin žáků, kdy jedna skupina pouze hrála florbal a u druhé bylo působeno na jejich herní dovednosti po dobu deseti vyučovacích hodin.

P1: Do jaké míry je florbal rozšířený na prvním stupni základních škol ve Středočeském kraji?

- **Na 71 % prvního stupně základních škol ve Středočeském kraji je nabízena výuka florbalu. Tuto nabídku využívá 76,4 % chlapců a 49,4 % dívek. 88,9 % učitelů nebo trenérů florbal na školách ve Středočeském kraji vyučuje.**

P2: Je florbal mezi žáky a učiteli oblíbený? Je oblíbenější u dívek, či u chlapců?

- **Chlapci navštěvující první stupeň základních škol ve Středočeském kraji hrají florbal rádi v 76,4 % případů a dívky ve 32,1 % případů. Středočeští učitelé, vyučující na prvním stupni si myslí, že žáci v daném kraji hrají hru rádi v 95,5 % případů. Větší oblibu má tento sport u chlapců prvního stupně, a to o 44,3 %.**

P3: Je florbal vyučován spíše v hodinách tělesné výchovy, nebo v kroužku?

- **Ti chlapci, kteří navštěvují první stupeň základních škol ve Středočeském kraji, se s florbalem setkávají v rámci výuky v 34,5 % případů na tělesné výchově a v 78,2 % případů na kroužku. Obě možnosti zároveň využívá 20 % chlapců. Dívky chodící na první stupeň základních škol ve Středočeském kraji výuku florbalu na tělesné výchově provozují v 82,5 % případů a v 20 % případů na**

kroužku. Obě jmenované možnosti využívá 7,5 % z dotazovaných dívek. Učitelé působící na prvním stupni výuku nabízejí v 86,7 % na tělesné výchově a ve 42,2 % na kroužku. Častěji je tedy výuka florbalu umožňována chlapcům na kroužku a dívkám na tělesné výchově. Učitelé florbal vyučují více taktéž na tělesné výchově.

P4: Pořádají školy turnaje, nebo se jich pouze účastní?

- **Dotazované základní školy ve Středočeském kraji se častěji turnajů účastní, než je pořádají s rozdílem 3,3 %. 32,3 % z dotazovaných škol se účastní turnajů ve florbale a 29 % jich turnaje pořádá.**

P5: Jaké prostorové podmínky pro hru školy nabízejí?

- **Ze všech dotazovaných základních škol vyskytujících se ve Středočeském kraji nabízí 13,3 % ideální prostorové podmínky pro hru, což znamená 20 x 40 metrů. Hřiště o velikosti 15 x 30 mohou nabídnout 44,4 % z dotazovaných škol. Plochu s velikostí 10 x 20 má k dispozici 28,6 % z dotazovaných škol a zbylých 13,3 % má možnost ještě menšího pole.**

P6: Je florbalu věnován dostatek času a prostoru?

- **Ideální by bylo, kdyby florbalu na prvním stupni základních škol byla věnována jedna hodina týdně. Tento ideální čas splňuje 22,2 % z dotazovaných učitelů a trenérů. Ještě více hodin týdně florbalu věnuje 11,1 % z dotazovaných učitelů a trenérů. Tudíž je možné říci, že florbalu na prvním stupni základních škol ve Středočeském kraji je ve 33,3 % věnováno dostatek času.**

P7: Jsou školy pro hru dostatečně materiálně vybavené?

- **Pro hru jsou nutné tři věci, kterými jsou hokejka, míček a branka. Těmito třemi věcmi najednou disponuje 21,2 % ze všech dotazovaných základních škol.**

P8: Volí učitelé na konci vyučovací jednotky nějakou formu kompenzace? Pokud ano, která forma převažuje?

- **V 77,8 % případů učitelé a trenéři vyučující florbal na prvním stupni základních škol ve Středočeském kraji volí na konci vyučovací jednotky nějakou formu kompenzace. Převažují protahovací cviky a to v 57,8 % případů.**

P9: Ovlivní žáky cílené působení na herní dovednosti v rámci navrhovaného modelu výuky více než obyčejná hra?

- **Experimentální skupina se při kontrolním měření zlepšila průměrně o 22,6 %. U kontrolní skupiny došlo ke zlepšení o 4,3 %. Cílené působení na experimentální skupinu zlepšilo jejich herní dovednosti o 18,3 % oproti kontrolní skupině, která provozovala samotnou hru.**

Přínos této diplomové práce leží především v jejím zaměření na rozvoj pohybových a osobnostních vlastností žáků mladšího školního věku prostřednictvím florbalu. Její obsah bude především užitečný pro trenéry a učitele tělesné výchovy na prvním stupni základních škol, kteří zvažují zařazení florbalu jako jednu z aktivit provozovanou během svých hodin, nebo jako kroužek navíc. Na základě výsledků experimentální části mohou využít závěrů uvedených v této diplomové práci a podle nich nadále strukturovat své vyučovací jednotky. Dále mohou z tohoto díla čerpat informace rodiče dětí mladšího školního věku, kteří mají zájem o zařazení svého dítěte do nějakého kolektivního sportu. V neposlední řadě je tato práce také užitečná pro ředitele, kteří se mohou dozvědět o výsledcích oblíbenosti této hry a na základě toho zvažovat zařazení zájmového kroužku florbalu. Může pro ně sloužit i jako pomůcka při rozhodování se pro nákup florbalového náčiní do svých škol.

9 Použitá literatura

1. Balada, J. a kol. Rámcový vzdělávací program pro základní školy. Praha: Tauris, 2006. ISBN 80-87000-02-1.
2. Dohnal, T. a kol. *Sportovní příprava V.: Sportovní hry I.* Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci, 1990.
3. Dovalil, J.: Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-653-8.
4. Dvořáková, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí.* Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.
5. Choutka, M. *Didaktika sportu: Teorie sportovního tréninku a soutěžení.* Praha: SPN, 1976. ISBN 17-462-75.
6. Karczmarczyk, R. *Florbal: Učebnice (nejen) pro trenéry.* Brno: Computer Press, a.s., 2006. ISBN 80-251-1271-3.
7. Kodým, M. a kol. *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku.* Praha: SPN, 1985. ISBN 14-250-85.
8. Kysel, J. *Florbal: kompletní průvodce.* Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3615-0
9. Lehnert, M.; Novosad, J.; Neuls, F. *Základy sportovního tréninku I.* Olomouc: Hanex, 2001. ISBN 80-85783-33-9.
10. Peřič, T. a kol. *Sportovní příprava dětí: nové, aktualizované vydání.* Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.
11. Peřič, T. *Sportovní příprava dětí.* Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0
12. Sigmundová, D.; Poláková, H.; Sigmund, E. *Pohyb je život: Průpravné hry k rozvoji florbalových dovedností dětí školního věku, metodická příručka.* Praha: SPV, 2012, č. 16.
13. Skružný, Z. a kol. *Florbal: technika, trénink, pravidla hry.* Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0383-1.
14. Slepíčka, P.; Hošek, V.; Hátlová, B. *Psychologie sportu.* Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1602-5.
15. Stejskal, V. a kol. *Metodika tělesné výchovy žáků mladšího školního věku.* Praha: SPN, 1962. ISBN 16-900-62.
16. Štilec, M. a kol. *Sportovní příprava dětí a mládeže.* Praha: SPN, 1989. ISBN 80-7066-026-0.

Internetové zdroje:

1. ČFbu. www.ceskyflorbal.cz [online]. [citováno 10. 2. 2016]. Dostupné na WWW: www.ceskyflorbal.cz
2. Kysel, J. www.florbalovytrenar.cz [online]. [citováno 14. 1. 2016]. Dostupné na WWW: www.florbalovytrenar.cz
3. www.czechopen.cz [online]. [citováno 13. 2. 2016]. Dostupné na WWW: www.czechopen.cz
4. Západočeská univerzita v Plzni. Pohybové dovednosti [online]. [citováno 20. 2. 2016]. Dostupné na WWW: <http://tv4.ktv-plzen.cz/senzomotoricke-uceni/pohybove-dovednosti.html>

10 Přílohy

1. Seznam obrázků

Obrázek 1: Vennův diagram v procentuálním vyjádření - chlapci.....	42
Obrázek 2: Vennův diagram v procentuálním vyjádření - dívky	43
Obrázek 3: Slalom	57
Obrázek 4: Člunkový běh	57
Obrázek 5: Střelba	58

2. Seznam tabulek

Tabulka 1: Výsledky dotazníků žáků	39
Tabulka 2: Výsledky dotazníků učitelů a trenérů	48
Tabulka 3: Výsledky experimentu experimentální skupiny	59
Tabulka 4: Výsledky experimentu kontrolní skupiny	61
Tabulka 5: Porovnání experimentální a kontrolní skupiny	62

3. Seznam grafů

Graf 1: otázka č. 1 – chlapci	Graf 2: otázka č. 1 – dívky.....	40
Graf 3: otázka č. 2 – chlapci	Graf 4: otázka č. 2 - dívky	40
Graf 5: otázka č. 3 – chlapci	Graf 6: otázka č. 3 - dívky	41
Graf 7: otázka č. 4 – dívky	Graf 8: otázka č. 4 - chlapci	41
Graf 9: doplňující otázka k otázce č. 4		42
Graf 10: otázka č. 5 dívky		43
Graf 11: otázka č. 5 - chlapci.....		44
Graf 12: otázka č. 6.....		44
Graf 13: otázka č. 7.....		45
Graf 14: otázka č. 8 – chlapci	Graf 15: otázka č. 8 - dívky	46
Graf 16: otázka č. 9 – chlapci	Graf 17: otázka č. 9 - dívky	46
Graf 18: otázka č. 10 – chlapci	Graf 19: otázka č. 10 - dívky	47
Graf 20: otázka č. 11 – chlapci	Graf 21: otázka č. 11 - dívky	47
Graf 22: otázka č. 1 - učitelé a trenér		49
Graf 23: otázka č. 2 - učitelé a trenéři		50
Graf 24: otázka č. 3 - učitelé a trenéři		50
Graf 25: otázka č. 4 - učitelé a trenéři		51
Graf 26: otázka č. 5 - učitelé a trenéři		51

<p>7. Jaké činnosti během nácviku provádíte?</p> <p><input type="checkbox"/> správné držení hole</p> <p><input type="checkbox"/> vedení míčku a obcházení soupeře</p> <p><input type="checkbox"/> nahrávky</p> <p><input type="checkbox"/> střelba</p> <p><input type="checkbox"/> pochopení pravidel</p> <p><input type="checkbox"/> herní kombinace</p> <p><input type="checkbox"/> samotná hra</p> <p><input type="checkbox"/> žádné</p>	
<p>8. Vysvětlil vám někdo pravidla? <input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE</p>	
<p>9. Účastníte se nějakých turnajů? <input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE</p> <p>Pokud ANO, napiš prosím jejich názvy:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>10. Pořádá Vaše škola turnaje ve florbale? <input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE</p> <p>Pokud ANO, napiš prosím jejich názvy:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>11. Dochází na konci hodiny florbalu k protažení? <input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE</p>	

5. Dotazník pro učitele a trenéry

Dotazník – Výuka florbalu na 1. stupni ZŠ

Věk:	
Délka pedagogické praxe:	
<input type="checkbox"/> muž	<input type="checkbox"/> žena
<input type="checkbox"/> učitel	<input type="checkbox"/> trenér
1. Znáte hru florbal? <input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
2. Hrál/a jste někdy s žáky tuto hru? <input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE	
3. Hrají tuto hru žáci rádi? <input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> SPÍŠE ANO <input type="checkbox"/> SPÍŠE NE <input type="checkbox"/> NE <input type="checkbox"/> NEVÍM	
4. Při jaké příležitosti florbal ve škole hrajete? <input type="checkbox"/> na tělesné výchově <input type="checkbox"/> na kroužku <input type="checkbox"/> na školních turnajích <input type="checkbox"/> na mimoškolních turnajích <input type="checkbox"/> vůbec	
5. Jaké máte k dispozici vybavení pro tento sport? <input type="checkbox"/> hokejky <input type="checkbox"/> míček <input type="checkbox"/> branky <input type="checkbox"/> mantinely <input type="checkbox"/> brankářská výstroj <input type="checkbox"/> žádné	
6. Na jak velkém hřišti hru hrajete? <input type="checkbox"/> přibližně 20 x 40 metrů <input type="checkbox"/> přibližně 15 x 30 <input type="checkbox"/> přibližně 10 x 20 <input type="checkbox"/> menší <input type="checkbox"/> žádné	
7. Kolik času florbalu věnujete? <input type="checkbox"/> více než jednu hodinu týdně (např. kroužek) <input type="checkbox"/> jednu hodinu týdně (tělesná výchova, kroužek) <input type="checkbox"/> méně než jednu hodinu týdně (tělesná výchova, turnaje) <input type="checkbox"/> několikrát za školní rok (tělesná výchova, turnaje) <input type="checkbox"/> jednou za školní rok (tělesná výchova, turnaj) <input type="checkbox"/> vůbec	

8. Na jaké činnosti se při výuce zaměřujete? <input type="checkbox"/> správné držení hole <input type="checkbox"/> vedení míčku a obcházení soupeře <input type="checkbox"/> přihrávky <input type="checkbox"/> střelba <input type="checkbox"/> pochopení pravidel <input type="checkbox"/> herní kombinace <input type="checkbox"/> samotná hra <input type="checkbox"/> žádné	
9. Využíváte při hře brankáře? Pokud NE, jaké jiné možnosti využíváte:	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE <hr/> <hr/>
10. Účastní se Vaše škola turnajů ve florbale? Pokud ANO, napište prosím jejich názvy:	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE <hr/> <hr/>
11. Pořádá Vaše škola turnaje ve florbale? Pokud ANO, napište prosím jejich názvy:	<input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE <hr/> <hr/>
12. Myslíte si, že je vhodné pro žáky začínat s florballem již na prvním stupni? <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> ANO <input type="checkbox"/> NE </div>	
13. Jakou formu kompenzace po hodině florbalu volíte? <input type="checkbox"/> protahovací cvičení <input type="checkbox"/> relaxační cvičení <input type="checkbox"/> gymnastická cvičení <input type="checkbox"/> doplňkové sporty <input type="checkbox"/> žádné	

6. Přípravy na tréninkové jednotky

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA č.1 – driblink, vedení míčku

PŘÍPRAVNÁ ČÁST:

15 min.

Úvod – teorie – základní pravidla, držení hokejky

cíl – pochopení pravidel, driblink, vedení míčku

Průprava – hra – mrazík

- protažení

- nácvik držení hokejky

HLAVNÍ ČÁST

23 min.

čas: 5 minut	obsah: nácvik driblinku – nejdříve ve stoje, poté mírný klus
čas: 8 minut	obsah: soutěž v driblinku a odebírání míčku– ve vyznačeném území se snažím udržet míček driblinkem u sebe a zároveň odebrat míček soupeři
čas: 5 minut	obsah: slalom – vedení míčku kolem kuželů
čas: 5 minut	obsah: štafetový běh s vedením míčku

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

7 min.

Vyklusání

Kompenzační cíčení

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA č.2 – přihrávka, zpracování míče

PŘÍPRAVNÁ ČÁST:

15 min.

Úvod – cíl – upevnění dovedností vedení míčku a driblinku, seznámení s přihrávkou

Průpravná - rozběhání s hokejkou a míčkem – vedení míčku + driblink

- protažení – dynamické – poskoky, předkopávání, zakopávání, lifting

HLAVNÍ ČÁST

23 min.

čas: 5 minut	obsah: člunkový běh bez hokejky
čas: 3 minuty	obsah: přihrávky o lavičku nebo o zeď
čas: 5 minut	obsah: přihrávky ve dvojicích na vzdálenost dvou metrů – postupně se vzdálenost zvětšuje
čas: 5 minut	obsah: přihrávky ve dvojicích vzduchem – důraz na zpracování
čas: 5 minut	obsah: soutěž dvou skupin – vyhraje ta skupina, která si v kruhu vícekrát přihraje za předem daný čas

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

7 min.

Vyklusání

Kompenzační cvičení

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA č.3 – přihrávky, zpracování míčku

PŘÍPRAVNÁ ČÁST:

15 min.

Úvod – cíl - upevnění dovednosti přihrávek a zpracování míčku

Průprava – hra – rybičky a rybáři s hokejkou a míčkem

- protažení

HLAVNÍ ČÁST

23 min.

čas: 5 minut	obsah: Bago – všichni hráči si přihravají v kruhu, hráč uprostřed se snaží míček sebrat, pokud se mu to povede, jde místo něj hráč, který se dotknul míčku jako poslední
čas: 5 minut	obsah: Přihrávky ve dvojicích v běhu
čas: 13 minut	obsah: hra 3 proti 3

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

7 min.

Vyklusání

Kompenzační cvičení

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA č.4 – střelba

PŘÍPRAVNÁ ČÁST:

15 min.

Úvod – cíl – osvojení si správné střelby

Průprava – hra – válka míčků – hráči jsou rozděleni na dvě družstva a každý je na svém poli – jejich úkolem je mít ve chvíli písknutí na svém poli co nejméně míčků

- protažení
 - nácvik střelby
-

HLAVNÍ ČÁST

23 min.

čas: 4 minuty	obsah: střelba proti lavičce nebo proti zeď
čas: 6 minut	obsah: soutěž v přesnosti na cíl
čas: 5 minut	obsah: střelba z běhu tahem na branku
čas: 8 minut	obsah: soutěž nájezdů – hra na vyřazování – musím dát gól, pokud ho dal hráč stojící přede mnou

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

7 min.

Vyklusání

Kompenzační cvičení

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA č.5 – uvolňovací hráče, střelba

PŘÍPRAVNÁ ČÁST:

15 min.

Úvod – cíl – žáci si osvojí dovednost uvolňování hráče a upevní střelbu

Průprava – průpravná hra – srážení pyramidy
- protažení

HLAVNÍ ČÁST

23 min.

čas: 5 minut	obsah: hra na třetího s důrazem na uvolňování
čas: 5 minut	obsah: slalom mezi spolužáky s hokejkou – spolužáci se snaží slalom překazit
čas: 13 minut	obsah: hra 3 na 3

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

7 min.

Vyklusání
Kompenzační čištění

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA č.6 – bránění, uvolňování hráče

PŘÍPRAVNÁ ČÁST:

15 min.

Úvod – cíl – žáci si upevní dovednost uvolňování hráče a osvojí si činnost bránění

Průprava – průpravná hra – atomy

- protažení

HLAVNÍ ČÁST

23 min.

čas: 6 minut	obsah: stínování ve dvojicích – hráč v roli útočícího se snaží svým pohybem odpoutat od bránícího, střídáme role
čas: 6 minut	obsah: návěť bránění ve standardních situacích
čas: 5 minut	obsah: hromadné buľy na signal – vítěz se snaží zakončit na libovolnou branku, prohrávající blokuje jeho střelu
čas: 6 minut	obsah: bránění 1 na 1 – žák vyběhává k brance proti bránícímu hráči, útočící hráč se snaží uvolnit, bránící hráč ubránit

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

7 min.

Vyklusání

Kompenzační čičení

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA č.7 – bránění, uvolňování hráče

PŘÍPRAVNÁ ČÁST:

15 min.

Úvod – cíl – upevnění činnosti bránění a uvolňování hráče

Průprava – na řetězovou babu – chycený hráč, se chytí hráče, který je baba, za ruku a dále chytají oba, chytají, dokud se nespojí se všemi hráči a nevytvoří dlouhý řetěz

- protažení

HLAVNÍ ČÁST

23 min.

čas:	obsah: 2 na 1 – dva útočníci běží na branku a jeden bránící hráč se jim snaží překazit nahrávku
čas:	obsah: 2 na 2 – dva útočníci běží proti brance a dva obránci se jim snaží překazit nahrávku
čas:	obsah: hra 3 na 3

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

7 min.

Vyklusání

Kompenzační čištění

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA č.8 – přihraj a běž

PŘÍPRAVNÁ ČÁST:

15 min.

Úvod – cíl – nácvik kombinací typu přihraj a běž

Průprava – hra – vybíjená s florbalovým míček
- protažení

HLAVNÍ ČÁST

23 min.

čas: 5 minut	obsah: přihrávky do trojúhelníku – hráč přihraje a běží na místo hráče, kterému přihrál
čas: 5 minut	obsah: přihrávka z první – žák vybíhá z rohu proti brance, dostává míč, od spoluhráče stojícího v opačném rohu, před bránu a na ni poté z prvního dotyku střílí
čas: 8 minut	obsah: soutěž družstev ve štafetovém přihraj a běž
čas: 5 minut	obsah: přihraj a běž o lavičku – žák běží a přihraje si o dvě lavičky, poté zakončí do branky, po zakončení vybíhá další hráč

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

7 min.

Vyklusání

Kompenzační cvičení

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA č.9 – herní kombinace

PŘÍPRAVNÁ ČÁST:

15 min.

Úvod – cíl – upevnění naučených herních dovedností

Průprava – obehřávání o míček ve dvojicích

- protažení

HLAVNÍ ČÁST

23 min.

čas: 5 minut	obsah: vedení míčku – závod družstev – které družstvo dokáže s míčem projít předem stanovenou trasu dříve, vyhrál
čas: 5 minut	obsah: střelba po vedení míčku do vidlice – hráč vybíhá s míčkem proti brance k pravé straně, ihned po něm vybíhá další hráč k levé straně a vystřelí na branku, takto se to opakuje, dokud nevystřelí všichni hráči
čas: 5 minut	obsah: střelba po výměně míčků – diagonálně proti sobě vyběhnou dva hráči, uprostřed hřiště si nahrají míč a běží vystřelit na bránu
čas: 8 minut	obsah: opakované přihráj a běž – had – žák přihráj hráči před sebou a běží na jeho místo, ten opět nahraje hráči před sebou, a tak dále

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

7 min.

Vyklusání

Kompenzační čičení

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA č.10– herní kombinace

PŘÍPRAVNÁ ČÁST:

15 min.

Úvod – cíl – upevnění již naučených herních dovedností

Průprava – modifikovaná hra – žáci hrají florbal otočenými holemi

- protažení

HLAVNÍ ČÁST

23 min.

čas: 8 minut	obsah: hra 2 na 3 – tři žáci vyběhají proti brance a dva obránci jim v útoku brání
čas: 15 minut	obsah: hra 3 na 3

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

7 min.

Vyklusání

Kompenzační cvičení

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce
Evidenční list**

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				